



## STRONG Nation® mit Michaela



### Kursbeschreibung:

STRONG Nation® ist ein High-Intensity-Intervall-Training (H.I.I.T), das deinen **gesamten Körper trainiert**. Das Besondere und Einzigartige an STRONG Nation® ist die **eigens komponierte Musik, deren Beats genau auf das Training abgestimmt** sind. STRONG Nation® sorgt für ein schweißtreibendes Fitnesserlebnis mit einem **abwechslungsreichen funktionalen Workout** (Kraftübungen, Ausdauerübungen und Bodenübungen).

### Positive Effekte:

- Es können bis zu 500 Kalorien in einer Stunde verbrannt werden
- Es werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Mobilität geschult
- Es wird Stress abgebaut
- Mehr Kondition bedeutet mehr Power für den Alltag

### Wann und Wo:

- 11x freitags, ab 06.10.23 bis 15.12.23
- Säbener Halle, Säbener Str. 49

### Kosten:

- Vereinsmitglieder: 2€ pro Stunde / Gesamt 22€
- Nicht-Mitglieder: 9€ pro Stunde / Gesamt 99€

### Anmeldung:

- Anmeldung auf der Website des TSV Turnerbund unter [tsv-turnerbund.de](https://tsv-turnerbund.de)