



# Langhantelpower

**Donnerstag oder Samstag, Beginn Oktober 2019**



**Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Überraschende Trainingseffekte für Kraft, Ausdauer und Figur, verbunden mit Spaß, Musik und Abwechslung.**

**Donnerstag 20:30 bis 21:45 Uhr  
10.10.2019 - 19.12.2019**

11 Termine,  
Die Kursgebühr beträgt 66,00€,  
für Mitglieder 44,00€.

**Samstag 11:00 bis 12:15 Uhr  
12.10.2019 - 21.12.2019**

11 Termine,  
Die Kursgebühr beträgt 66,00€,  
für Mitglieder 44,00€.

Ort: TV Seulberg  
Hardtwaldhalle/ Anbau,  
Landwehrstraße 5A, Friedrichsdorf

Kursleitung: Aliko Spahn

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle

Tel. 06172-764247

E-Mail: [info@tv-seulberg.de](mailto:info@tv-seulberg.de)