**Reaktivtraining mit Schwunghanteln**

Hast du Lust auf ein dynamisches und effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Stabilität fördert? Dann ist das Reaktivtraining mit Schwunghanteln genau das richtige für dich! Die mit Granulat gefüllten Schwunghanteln erzeugen beim Training einen Schwung-Effekt, der besonders die Tiefenmuskulatur stärkt.

Das Reaktivtraining ist für jeden geeignet, der Freude an der Bewegung hat. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen – für Jung wie für Alt - jeder kann mitmachen und Spaß haben!

Die Bewegungen sind einfach zu erlernen und die flotte Musik ist der perfekte Begleiter für eine abwechslungsreiche und bewegungsintensive Sportstunde.

Übungsleiterin: Bianca Sudmann, Tel. 0177/8799274 (gern auch per WhatsApp)