

Training

im ATW Dresden e.V.

Unser Bereich Fitness & Tanz lädt mit vielseitigen Angeboten für Erwachsene in eine aktive Freizeitgestaltung mit bewegter Achtsamkeit ein. Als Mitglied können alle Kurse uneingeschränkt und mit 10er Karte der jeweils gebuchte Kurs besucht werden.

- **Aerobic** 60 Minuten
Der Klassiker im Cardiotraining
- **Aero Baby Fitness** 60 Minuten
Fitness mit Baby ab 3 Monaten
- **Body Fit** 60 Minuten
Kräftigungsprogramm mit Elementen aus dem Pilates
- **Fit Forever** 60 Minuten
20 Minuten Cardio / 30 Minuten Kraft /
10 Minuten Dehnung
- **MännerWorkout** 60 Minuten
Das funktionelle Training für Männer
- **Rope Skipping** 90 Minuten
Das Cardiotraining mit dem Springseil
- **ShowTastic** 90 Minuten
Tanzgruppe mit Teilnahme an Auftritten und Wettkämpfen
- **Step Aerobic** 60 Minuten
Das Cardiotraining mit dem Stepbrett
- **Wushu** 90 Minuten
Kampfkunst

Die Gruppe:

trainiert:

Ansprechpartner:

Wir freuen uns auf Dich!





Finde keine Ausrede, sondern (D)einen Sport- verein!

Angebote für Erwachsene
„Fitness & Tanz“

Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.

www.atw-dresden.de