



## Full Body Workout

<https://activ-sports.de/kurs/full-body-workout/>

Mix aus Kraft und Ausdauertraining für den gesamten Körper u.a. mit Kleingeräten

**Schwierigkeitsgrad:** für Jeden geeignet

### Termine

<b>Sonntags</b>
<b>10:15</b> Christin

© 2022 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallenberg