



## Pump / Bike & Beats

<https://activ-sports.de/kurs/pump/>

Power Dich aus beim pump-Kurs mit Siona. Langhantel - Kräftigungstraining für die gesamte Körpermuskulatur und Stabilität. zudem findet Kraft-Ausdauertraining auf feststehenden Rädern statt! Auspowern in der Gruppe

**Schwierigkeitsgrad:** für Jeden geeignet

## Termine

© 2024 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallebenberg