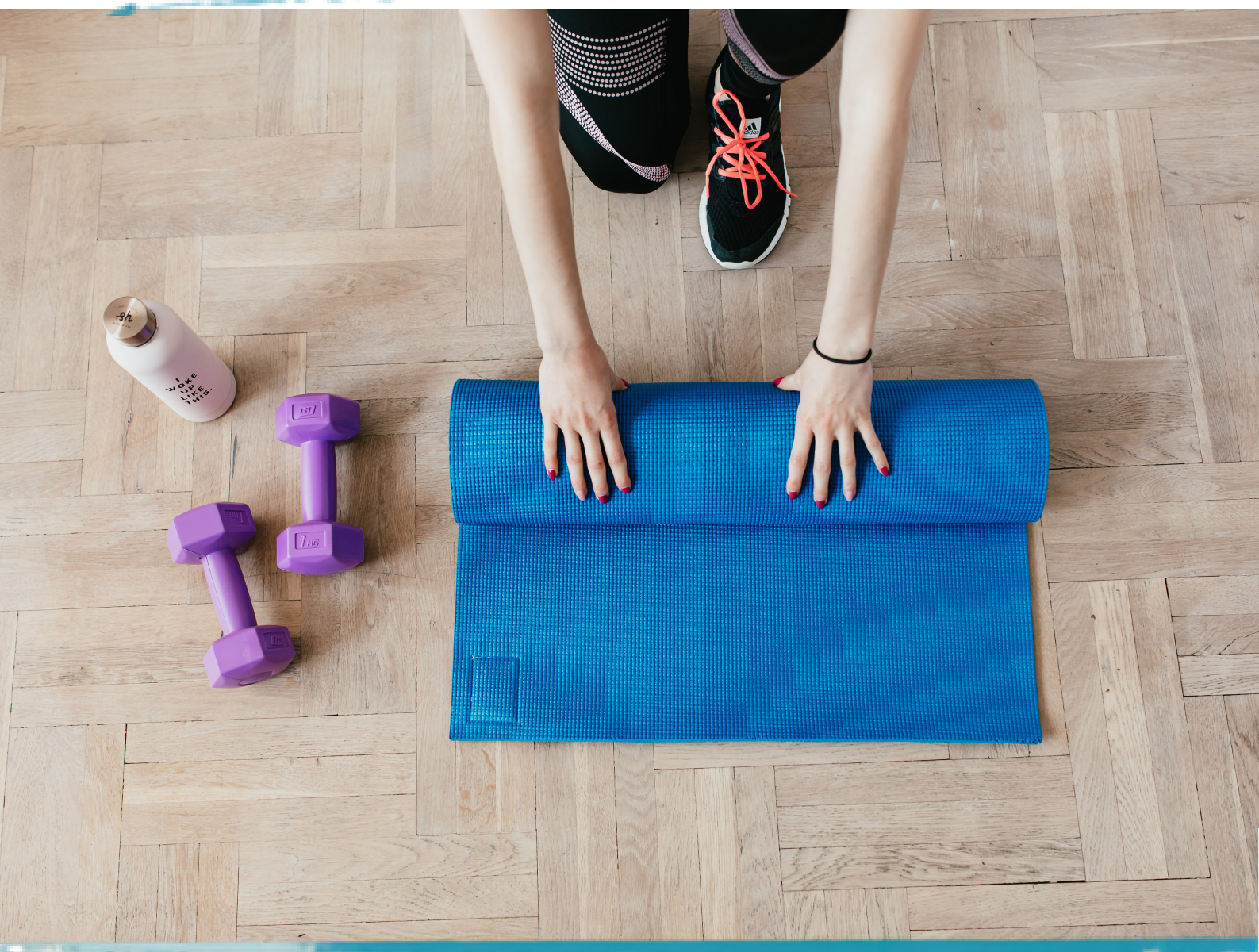


PowerFit

Kraft, Ausdauer & Core



NEU Jeden Mittwoch, 19 - 20 Uhr in der Turnhalle der GS Sümmer



Start nach den Sommerferien 2026

Ob Anfänger oder Sportskanone – hier steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Du brauchst weder Vorkenntnisse noch eine eigene Ausrüstung. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Auspowern, stärken, fit werden!

Ob effektive Übungen auf der Matte, dynamische HIIT- und Tabata-Einheiten oder abwechslungsreiche Zirkeltrainings – jede Stunde setzt neue Reize und sorgt für ein spannendes Workout. Mit Gewichtsmanschetten, Resistance Bands und verschiedenen Gewichten trainieren wir den gesamten Körper und stärken Muskulatur, Fitness sowie das Körpergefühl.



Jede Stunde anders. Jeder Muskel dabei. Jede Menge Power.