

## **Kursspecial der SG Zons jeden 1. Freitag im Monat!**

Auch in diesem Jahr bieten wir dir wieder jeden ersten Freitag im Monat ein besonderes Kursspecial an. Hierbei wird immer ein Schwerpunkt gesetzt bei dem ein bestimmtes Thema oder eine Muskelgruppe intensiv trainiert wird. Durch verschiedene Varianten sind unterschiedliche Schwierigkeitsgrade möglich, sodass du deine individuelle Intensität selber bestimmen und so dein individuelles Trainingsziel erreichen kannst.

**Wann: jeden 1. Freitag im Monat von 18:45 - 19:30 Uhr mit Thomas**

Hier das Programm für das erste Quartal 2023:

**13. Januar 2023 – Fatburner Zirkel**

**03. Februar 2023 – Bauch und Rücken Workout**

**03. März 2023 – High Intensity Intervall Training (HIIT)**