# TuS Oestringen mit neuem Bauch Beine Po Workout

**Pascal Maushake übernimmt Übungsleiterposten**

*Altbewährtes neu aufgelegt* - unter diesem Motto lässt sich ab dem 02. Juli das neue Samstagsvormittag Angebot in der Sporthalle des TuS Oestringen zusammenfassen.
Durch den neuen Übungsleiter Pascal Maushake werden den Teilnehmenden Übungen zur Kräftigung der besagten Partien angeboten. Hinzu kommt die Erhöhung der Beweglichkeit, Straffung der BBP Region und die Verbesserung der allgemeinen Fitness sowie des Herz-Kreislaufsystems. Die Schwierigkeiten der Übungen werden individuell angepasst und jede einzelne vom Übungsleiter erklärt, vorgeführt und begleitet.
Am Ende soll neben dem gesundheitlichen, sportlichen und auch optischen Aspekt aber vor allem der Spaß beim gemeinsamen Sport nicht zu kurz kommen.
Für jeden Interessierten, unabhängig von Alter, Geschlecht, Fitnesslevel und *erstmals am Wochenende* außerhalb anderer Verpflichtungen, bietet der TuS Oestringendieses Workout Programm immer samstags ab 10:00 Uhr an.
Für weitere Fragen steht unser Sportwart Giulian Schütte unter 0176 40563944 gerne zur Verfügung.

© TuS Oestringen 2022
Alle Inhalte dieses Berichtes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, beim TuS Oestringen. Weitergabe, auch auszugsweise nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.