



Frauen - Fitness

montags von 18:30 bis 19:30 Uhr

und

donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

in der Sporthalle Grundschule Fuhsestraße

Geboten wird ein effektives Fitnesstraining für den ganzen Körper, dass für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet ist.

Für Abwechslung sorgen z. B Zirkeltraining, Steppbrett, Kleinhanteltraining oder Übungen mit dem Theraband mit entsprechenden Workout-Songs.

Vorbeikommen, ausprobieren und mitmachen ist jederzeit möglich!

Auskünfte:

Anja Lacaszus, Tel: 0511/756604 (mit AB)