



fortlfd. Kurs

„bodyworkout“

Wann: mittwochs, 18.10 – 19.10 Uhr

Wo: **Bewegungshalle**
TSG Seckenhäuser-Fahrenhorst e.V.,
Timmstrasse 1, Stuhr

Wer: Frauen und Männer ab 16 Jahre

Bodyfit – die gesamte Körpermuskulatur und die Kondition werden trainiert, Muskeln werden gestärkt und der Körper wird gestrafft bei aktueller fetziger Musik. Verschiedene Hilfsmittel wie Steps, Gewichte, Pezzibälle, Tubes etc. kommen zum Einsatz, abgerundet wird die Stunde durch eine kleine Entspannungseinheit.

Nähere Infos und Anmeldungen bei:

Nadine Glomb unter 0421/8097579

Kursgebühr für 10x: 25,00 € Mitglieder/48,00 € Nichtmitglieder

Jederzeit einsteigen oder schnuppern ohne Anmeldung ist möglich!

