

Bodyfit-Kurs

Ein gemischtes Workout mit Elementen aus „Step-Fatburner“ und Problemzonengymnastik.

Zu flotten Beats verbrennen wir Kalorien und straffen und kräftigen den ganzen Körper.

Hanteln, Tubes oder Overbälle sorgen für reichlich Abwechslung beim Training



Info-Box:

Wann: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
jeweils im 10er-Block

Wo: Gymnastikraum i. d. Turnhalle des TVN

Kursleiterinnen: Melanie Eckardt Tel. 08341/9677311
Jessica Stärk, Tel. 08341/66989

Kursgebühr: Mitglieder 10,- €, Nichtmitglieder 40,- €

Anmeldung: direkt bei den Kursleiterinnen

Anzahl der Teilnehmer begrenzt!