

**Nach den Sommerferien ist Aerobic mit Karoline
und Fit For Fun mit Livia wieder am Start.**

Fit For Fun startet am Mittwoch den 17.08 um 19 Uhr

Am Mittwoch den 17.08.22 startet Fit For Fun endlich wieder durch mit der tollen Trainerin Livia.

Das Training ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.
Schaut vorbei und Schnuppert rein es lohnt sich sehr.

Wo: Turnhalle Sedansstr.

Um: 19-20:30 Uhr

Wir freuen uns auf euch.

Aerobic startet am Montag den 05.09 um 18:45 Uhr

Endlich ist es soweit am 05.09.2022 geht es wieder los mit Aerobic da unsere Liebe Karoline aus der Elternzeit zurück ist.

Durch die längere Auszeit wird ein langes Aufwärmprogramm geplant mit Ausdauer und Kräftigungsübungen, natürlich wird am ende auch ausgiebig gedehnt.

Das Training ist für jedermann auch für Anfänger geeignet.

Schaut vorbei und schnuppert in die Stunde rein.

Am.: 05.09.2022

Um: 18:45 Uhr - 20:15 Uhr

Wo. Turnhalle Sedansstr.