

**Allround-Fitnessprogramm in der Sporthalle Bergreute
vom 9. Oktober 2018 bis 26. März 2019**

wöchentlich **dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr**
60 Minuten intensives Training
anschließend freies Spiel

Leitung: Michaela Friedrich

Kosten für die gesamte Saison (20 Abende)
Mitglieder € 60,-- Nichtmitglieder € 75,--
Schüler, Azubis, Studenten 30% Ermäßigung

Vielseitiges Fitnessprogramm mit fetziger Musik für sie und ihn zum Auspowern. Das Training besteht aus Kraftübungen, Beweglichkeitstraining und Koordinationsübungen. Zur Abrundung gibt es jeweils eine wohlverdiente Entspannung.

- Mindestteilnehmerzahl 15 -

Alle Mitglieder, Freunde und Bekannte sind zu unserem Fitnessprogramm im Winterhalbjahr 2018/2019 herzlich eingeladen.

Anmeldung und weitere Infos bei

K.-G. Schwarz, Kirchstraße 20
Telefon 07021/7345290
k.-g.schwarz@t-online.de

Anmeldung:

Name:	_____
Vorname:	_____
Straße:	_____
Ort:	_____
Telefon:	_____