

Bleib fit

WORKOUT

Bleib fit - Workout im Club

Jetzt NEU: **WORKOUT** im Jugendclub

Jeden...

Dienstag → „Bauch - weg mit dem Speck“

Mittwoch → „starker Rücken“

Donnerstag → „Tailentraining“

Freitag → „knackiger Po“

... wenn noch Zeit nach den jeweiligen
Übungsstunden ist, bieten wir zusätzlich
ein „Anti-Stress-Programm“ an...

von 15:00 Uhr – 16:00 Uhr

*Bitte bringt Euch immer ein Handtuch, eine Flasche zu trinken
und eine Sport/Isomatte mit.*

Wir freuen uns auf Euch...