

*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...*