



Neu---Neu---Neu---Neu---Neu---Neu---Neu---Neu---Neu---

„ *Fit durch den Winter*“

- **45 minütiges Kraft-und Ausdauertraining** mit und ohne Hilfsmittel (Hanteln, Step, Tubes....)

Kursstart: jeden **Mittwoch ab 8.11.2017**

19.30-20.15

im Spiegelsaal des TV Arzheim

Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt!

Wir trainieren mit Spaß zu passender Musik unsere Ausdauer und kräftigen unsere Muskulatur in 45 Minuten!

Sei dabei beim Powerworkout !

Ich freu mich auf Euch

Nicole

Ansprechpartner: Nicole Arent

0179-4829050