

7 x SPECIAL-FITNESS-WORKOUT BBPR
(BAUCH – BEINE – PO - RÜCKEN)
vom 30.08 bis 25.10.2017

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer und Fettverbrennung. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundum-Programm.

Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Eine zusätzliche Beachtung schenken wir unserem Beckenboden.

Der Kurs ist für jeden geeignet.

Die Mitnahme von Handtüchern und Getränken ist erforderlich.

Wann: Mittwochs
Um: 19:30 bis 21:00 Uhr
Wo: Dreifachsporthalle, Von-Stauffenberg-Straße
(Kleinenbroich)
Betrag: 31,50 Euro für Nichtmitglieder / 15,75 Euro für Mitglieder

Info: www.djkkleinenbroich.de

Termine 2017: 30.08., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., (06.09., 13.09.)
(*Ausweichtermine)



DJK



Fotos privat