

**10 x SPECIAL-FITNESS-WORKOUT BBPR**  
(BAUCH – BEINE – PO - RÜCKEN)  
**vom 10.01 bis 21.03.2018**

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: 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr**  
**Wo: Dreifachsporthalle, Von-Stauffenberg-Straße  
(Kleinenbroich)**  
**Betrag: 45,00 Euro für Nichtmitglieder / 22,50 Euro für Mitglieder**

Info: [www.djkkleinenbroich.de](http://www.djkkleinenbroich.de)

Termine 2017: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03.,  
**(\*07.02., Ausweichtermin)**



**DJK**



Fotos privat