

**12 x SPECIAL-FITNESS-WORKOUT BBPR**  
(BAUCH – BEINE – PO - RÜCKEN)  
**vom 05.09.2018 bis 19.12.2018**

**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.**

**Der Kurs ist für jeden geeignet.**

**Die Mitnahme von Handtüchern und Getränken ist erforderlich.**

**Wann: Mittwochs**

**Um: 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr (ACHTUNG ÄNDERUNG)**

**Wo: Dreifachsporthalle, Von-Stauffenberg-Straße  
(Kleinenbroich)**

**Betrag: 54,00 Euro für Nichtmitglieder / 27,00 Euro für Mitglieder**

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

**Termine werden immer rechtzeitig im Kurs bekannt gegeben**



**DJK**

Fotos privat



Kleinenbroich 1951

e.V., Rhedung 35 b, 41352 Korschenbroich, Telefon: 02161 / 671601

Fax: 02161 / 82 96 11, E-Mail: [djkkleinenbroich@t-online.de](mailto:djkkleinenbroich@t-online.de) Internet: [www.djkkleinenbroich.de](http://www.djkkleinenbroich.de)