



07.06.2024

—

28.06.2024

**4 x freitags
Kursgebühr
39,00 €**

Schnupperkurs mit Anastasia Littau

**FUNCTIONAL
TRAINING**

**Kurs
E103**
08:30 –
09:30 Uhr

WIE WÄRE ES MIT EINEM EXTRA-ENERGIE-
BOOSTER KURZ VOR DEM WOCHENENDE?

MIT EINEM GANZKÖRPERWORKOUT ZUR
VERBESSERUNG DER KRAFT, BALANCE UND
STABILITÄT. HIER KANNST DU DEINE MUSKELN
KRÄFTIGEN UND DEINEN KÖRPER STRAFFEN.
BECKENBODEN FREUNDLICHE ÜBUNGEN.

FRAUENFITNESS FÜR JEDES ALTER UND
FITNESSLEVEL

IST DEIN INTERESSE GEWECKT? DANN MELDE DICH
AN

Anmeldung unter begegnungszentrum@drk-hoewelhof.de

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoewelhof.de