



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