

# ANGEBOTE DER FREIZEITSPORTABTEILUNG

## MONTAG

### **WIRBELSÄULENGYMNASTIK** für Damen und Herren in Stotzheim

von 09:30 bis 10:30 Uhr | Leitung: Gisela Cramer

WIRBELSÄULENGYMNASTIK ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert.

Komm und mach auch du etwas Gutes für deinen Rücken!

Die Krankenkassen bezuschussen den Kurs!

### **STEP-AEROBIC und BODY-WORKOUT**

von 18:00 bis 19:00 Uhr | Leitung: Daniela Springer

STEP-AEROPBIC verbessert deine Ausdauer und Koordination und regt deine Fettverbrennung an. Das anschließende BODY-WORKOUT hilft dir beim gezielten Aufbau vieler Muskelgruppen.

### **LADIES BODY FIT**

von 19:00 bis 20:00 Uhr | Leitung: Gisela Cramer

Hier erwartet dich eine Kombination aus Fitness und Health. Ladies kommt, wenn ihr einen schlanken, trainierten und gesunden Körper haben möchtet.

### **FIT FOR FUN für jedermann**

von 20:15 bis 21:15 Uhr | Leitung: Daniela Springer

Das Fatburner Workout mit Core-Training macht dich in dieser Stunde fit und stark!