

IN SHAPE



OUTDOOR

- DIE AUSDAUER STEIGERN
- DIE MUSKULATUR KRÄFTIGEN
- DEN RUMPF STABILISIEREN
- AN VITALITÄT GEWINNEN
- DIE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN
- DEN KÖRPER FORMEN
- DIE PROBLEMZONEN STRAFFEN
- DIE AUSSTRAHLUNG ERHÖHEN
- DEN SPASS IN DER GRUPPE ERLEBEN
- FINDE SELBST NOCH MEHR GRÜNDE HERAUS, UM MIT UNS ZU TRAINIEREN!

AB **FREITAG 11. Januar** 2019

- ZEIT 8:00 -9:00 UHR
- DAUER 10 WOCHEN
- TREFFPUNKT AN DER GOLDENEN BADEWANNE IN RANDERSACKER
- KOSTEN 30 EURO FÜR MITGLIEDER DER SG RANDERSACKER
50 EURO FÜR NICHT MITGLIEDER + 2,75 KURSKARTE
- AUSSTATTUNG SPORTBEKLEIDUNG UND LAUFSCHUHE, GETRÄNK UND
ISOMATTE AUF DEM RÜCKEN
- ANMELDUNG BEI YVONNE THOMAS - 0177 26 31 33 6 - WHATS APP



➤