

«fit & gesund» durch's Jahr

**Die neue Fitness-Stunde:
kompetent be- und geleitet**

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung
für deine Gesundheit, einen fitten Körper,
einen stabilen Rumpf und Rücken
und für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

**Überzeuge dich selbst:
dienstags, von 20.15 - 21.30 Uhr
Start am 4. Dezember 2018, in der Dorfhalle Neuendorf,
für jeder-Mann & -Frau ab 16 Jahren**

Wie:

In Form von Group-Fitness, Circuit- oder Intervalltraining
trainieren wir gemeinsam.

Wofür:

Beispielsweise als optimale Vorbereitung für die Ski-, Bade- oder Wander-
saison, als Ausgleichstraining für Ausdauersportler, als Unterstützung beim
Abnehmen oder auch einfach, um dein Wohlbefinden zu steigern.

Für wen:

Das Training bietet Variationen für jedes Fitnesslevel.
Deshalb schau ungeniert rein und überzeuge dich.

Motto:

Zusammen schwitzen, Spass haben und sich danach einfach gut fühlen.

Mitnehmen:

Turnkleidung, Turnschuhe, kleines Frottiertuch für auf die Matte, Getränk.