

«fit & gesund» durch's Jahr

Die 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.

**Immer dienstags, von 20.15 - 21.30 Uhr
in der Dorfhalle Neuendorf,**

für jeder-Mann & -Frau ab 16 Jahren

In Form von Group-Fitness,
Circuit- oder Intervall-
Training...

**zusammen schwitzen, Spass haben und
sich danach einfach gut fühlen.**