

# «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.**