



6 Wochen fit für die Sommersaison

Aerobic

Stepaerobic

Workout

Tennisaerobic

Balancetraining

Stretching

Entspannung

In sechs Wochen will ich Eure Kondition, Ausdauer, Konzentration, Koordination, Beweglichkeit und Muskelkraft für die Sommersaison vorbereiten.

Training, Spaß und Shape inklusive! 😊

Ab 24.04.2017 **sechs Wochen lang** (zwischen Oster- und Pfingstferien) für alle Erwachsene, gerne auch Anfänger.

Montag (Turnhalle Grundschule am Mühlanger) oder **Mittwoch** (Turnhalle Grundschule Nord) **jeweils 17-18 Uhr**

Bitte angeben, wann Ihr teilnehmen möchtet, denn danach richten sich die Termine. Anmeldung gilt verbindlich. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Preis: für TC Dorfen Vereinsmitglieder 30€

Ich freue mich auf Eure Anmeldung per E-mail:

lisamue.heine@googlemail.com

Lisa Heine (Group Fitness Trainerin)