

FEIERABEND AFTER WORK



Fitness und Tanz!

Neue Termine ab März 2017

Wann?	montags
Termine 2017:	27.03., 03.04., 10.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 19.06., 26.06.
Uhrzeit:	19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Wo?	Hofgeismar, fed Erlenweg 2A
Was?	Fitness und Tanz

Nach einer kurzen Winterpause starten wir wieder unser Training! Es gibt ab März 2017 wieder ein abwechslungsreiches Programm, was außer Tanz auch noch andere Trainingsmethoden und Entspannungsübungen bereithält. Mach also mit, wenn du Freude an der Bewegung in einer Gruppe hast, dich gleichzeitig aber auch vom Alltag erholen möchtest. Bequeme Kleidung und Turnschuhe sind bitte mitzubringen. Diese Termine werden im Rahmen unseres After Work - Projektes angeboten und als Solches kostenlos sein. Abholung und Heimfahrt werden allerdings nicht von uns geleistet.

Da dieses Angebot nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zulässt, bitten wir um verbindliche Anmeldung!

Inhalt unseres Fitnessprogramms: Walken, Thera-Band, Step Airobic, Entspannung, Tanz, Yoga, Power-Fitness, Rücken- und Muskeltraining

Mitmachen · Leute treffen · Aktiv sein

Bitte anmelden! Tel.: 05671/920091 oder schriftlich



.....
Anmeldung zum **Fitness und Tanz** montags 19:00 Uhr

Name: _____

Tel.: _____