

Auch dieses Jahr wieder in der Tanzschule Jos Molitor: **Move4Fun**, ein Fitnesskursus, welcher mit Ausdauer, Kraft und Koordinationstraining alle fitnessbegeisterte Teilnehmer zu Höchstleistungen anspornt. Das Trainingsprogramm varriert von Woche zu Woche und gewährleistet somit eine optimale Trainingseinheit im aerobischen Kraftbereich.

In diesem Kursus werden Kleinhanteln, Therabänder und weiteres Material eingesetzt, um die Körperstraffung, den Muskelaufbau und die körperliche Ausdauer anzuregen und zu verbessern.

(Keine Teilnahme an unsere alljährigen Tanzgala.)

Also ran an den Spe...k, ich hoffe wir sehen uns!

Ihre Trainerin Mertens Andrée



Dienstags von 20.00 – 21.30 Uhr im Tanzsaal in Wintger.

Anmeldung bei Weicherding Claudine per GSM: 621 218 047 oder per Mail: claudine.weicherding@hotmail.com bis zum 15. Oktober 2011.

