GESUND UND FIT IN JEDDELOH II

MIT DIESEN FITNESS-KURSEN FÜHLST DU DICH WIEDER GESÜNDER UND FITTER! KOMM EINFACH VORBEI UND PROBIERE ES AUS!

Zumba®

DAS ZIEMLICH BESTE WORKOUT ÜBERHAUT! ABTANZEN ZU TOLLER MUSIK MIT GROSSARTIGEN LEUTEN UND DABEI NOCH EINE MENGE KALORIEN VERBRENNEN, OHNE, DASS MAN ES ÜBERHAUPT MERKT. VIEL SPASS IST GARANTIERT!

KURSZEIT: DONNERSTAGS VON 19:30 BIS 20:30 UHR
ANSPRECHPARTNERIN: BRITTA UNFRIED
TELEFON: 0172/3537036
MAIL: BRITTA.UNFRIED@T-ONLINE.DE

Bodyworkout (Bauch-Beine-Po-Fitness)

WIR TRAINIEREN MIT VIEL SPASS BEI GUTER MUSIK UNSEREN GANZEN KÖRPER. DABEI FORMEN WIR NICHT NUR DIE TYPISCHEN „PROBLEMZONEN" BAUCH, BEINE UND PO, SONDERN STÄRKEN AUCH UNSEREN RÜCKEN, VERBESSERN UNSERE AUSDAUER UND LASSEN EIN PAAR PFUNDE PURZELN.

KURSZEIT: MONTAGS VON 20:15 – 21:30 UHR
ANSPRECHPARTNERIN: INGA BINNER
TELEFON: 0176/60016534
MAIL: INGA.BINNER@YAHOO.COM

Präventive Wirbelsäulengymnsatik

WIR SIND EIN NETTE, GEMISCHTE GRUPPE IM ALTER VON 30 – 80 JAHREN UND WIR TRAINIEREN VORRANGIG DIE RUMPFMUSKULATUR, RÜCKEN UND BAUCH – ABER AUCH DEN REST DES KÖRPERS - IN DEN BEREICHEN KRAFT, AUSDAUER, KOORDINATION UND DEHNEN.

KURSZEIT: DONNERSTAGS VON 19:30 – 20:30 UHR
ANSPRECHPARTNERIN: ANOUSCHKA CZEPANSKI
MAIL: ANOUSCHKA_KLEES@WEB.DE

MEHR INFOS ZU UNSEREN SPORTANGEBOTEN FINDEST DU UNTER WWW.SSV-JEDDELOH.DE