



Fitness Dance Mix

Dieses Fitness- Dance Workout bietet alles von Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, über Kräftigung der Problemzonen Bauch – Oberschenkel – Po bis hin zu viel Spaß in der Gruppe.

Wann? ab Freitag 09.05 – 04.07.2014 (= 9 x)

Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: WMTV-Gymnastikhalle

Leitung: Michaela Esser

Gebühr: 18,00 €- für Mitglieder
54,00 €- für Nichtmitglieder

.. NEU ..

Im DANCE-Bereich

wird mit heißen Zumba-Rhythmen oder fetzigen Aerobic Schritten der Kreislauf in Schwung gebracht.

Im FITNESS-Bereich

werden wir den Problemzonen mit Hanteln, Brasils oder Flexibars zu Leibe rücken.