



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.

NEU ..

ab Freitag

22.08. – 12.12.2014 (= 14x)

Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: WMTV-Gymnastikhalle

Leitung: Michaela Esser



Anmeldung: auf dem Kurs-Anmeldeformular
für Kurs Nr. 6966-38

Gebühr: 28,00 € - für Mitglieder
84,00 € - für Nichtmitglieder

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