WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Fitness für Mädchen

ab 12 Jahre

Eine abwechslungsreiche Sportstunde wartet auf euch. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

- Es werden Spiele zum Aufwärmen durchgeführt
- Danach findet oft ein Ausdauer-Workout statt wie z.B. Zirkeltraining, Cardio, BOP ect.
- Der Spaß soll an erster Stelle stehen.
- Mit fetziger Musik geht das Training einher
- Bei guten Wetter wird auch mal draußen trainiert

Wann ?	**freitags**
Uhrzeit?	**17.30 – 18.30 Uhr**
Wo ?	**Gymnastikhalle WMTV**
Leitung:	**Michaela Esser**

20.03.17