



POWERFIT

Eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Verbrennung von Kalorien, Straffen von Armen, Beinen, Bauch und Po. Dieses Training ist abwechslungsreich und effektiv! Bitte festes Schuhwerk, Matte, Handtuch und eine Getränk mitbringen.

Die Stunde eignet sich für Neueinsteiger sowie für regelmäßig Sporttreibende.

Die Stunden sind für Vereinsmitglieder und kostenfrei. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Ronja Perez

Wann: donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: großer Spiegelsaal

Die Stunde findet weitgehend bis auf Feiertage ganzjährig statt.

Anmeldung und Rückfragen bei:

Barbara Metzger - Abteilungsleiterin Gymnastik

Tel.09133 6729 oder b.metzger-gymnastik@djk-spvgg-effeltrich.de