

## 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. Nichtmitglieder haben die Möglichkeit mit einer Zehnerkarte am Kurs teilnehmen. Sie wird im Voraus bezahlt.

Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

Die Stunde findet ganzjährig statt (außer Ferien)

Kursleiterin: Ronja Perez

Wann: donnerstags

Zeit: 19.00 - 20:00 Uhr (großer Spiegelsaal)

Kosten: *Mitglieder kostenfrei — Nichtmitglieder: 100,00 € (10x)*

Wo: großer Spiegelsaal

Die Stunde findet weitgehend bis auf Feiertage ganzjährig statt.

Anmeldung und Rückfragen bei:

Barbara Metzger - Abteilungsleiterin Gymnastik

Tel.09133 6729 oder [gym-reha@djk-spvgg-effeltrich.de](mailto:gym-reha@djk-spvgg-effeltrich.de)