



NEU!!!

BOP

NEU!!!

(Bauch, Oberschenkel, Po)

Möchtet Ihr Euren Körper besser definieren oder gehören zu Euren Problemzonen Po oder Hüfte? Wollt Ihr Euren Bauch und Rücken trainieren oder Eure Beine kräftigen?

Dann seid Ihr hier genau richtig!

Nach einem fettverbrennenden Aufwärmprogramm folgen Dehnübungen und Kräftigungsübungen für Bauch, Oberschenkel und Po. Zusätzlich werden aber auch noch andere Muskelgruppen, wie Arme oder Rücken, mittrainiert.

Kommt vorbei und nehmt an einer **kostenlosen Probestunde** teil!!!

Die neue Gruppe startet am **12.01.2017**

Trainingszeiten: **donnerstags** von **19.00 Uhr bis 20.00 Uhr**
in der Turnhalle der **Helen-Keller-Schule**

Bei Fragen könnt Ihr Euch gerne an Nadine Spelleken oder Tamina Erken wenden:

Nadine: 02271 / 987970 oder n.spelleken@sv-erftstolz.de

Tamina: 0157 / 71209920 oder t.erken@sv-erftstolz.de

Unser komplettes Angebot findet Ihr auf www.sv-erftstolz.de