

## **Bauch- Beine-Po-Gymnastik**

**Date :** 18. November 2015

Diese Trainingseinheit für Bauch, Beine und Po bietet eine mögliche Lösung für die Problemzonen. Um einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po zu bekommen, gilt es die entsprechenden Muskeln gezielt zu trainieren. Der Kurs wird in drei Schritten aufgeteilt: 1) Kräftigung, 2) Straffung, und zum Schluss 3) Dehnen Du wirst dich nach dem ersten Kurs wohlfühlen und die Muskeln spüren. Zeit: Montags von 19.00 – 20.00 Uhr Ort: Turnhalle Mussum Leitung: Klara van der Linde Anmeldung: Telefon 0 28 71 – 1 44 68