

Schwitz & Fit

Schwitz & Fit Gruppe Mittwoch Abend!

20.30 Uhr!

in Nauheim!

Georg-Schad-Halle!

die Bässe dröhnen!

der Boden vibriert!

und wir legen los!

Eine Mixgruppe im besten Alter trainiert gutgelaunt bei fetziger Musik. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln, aerobe Einheiten dienen der Kondition und Dehnübungen schenken einen flexiblen Körper. Das alles bringt uns zum Schwitzen.

So halten wir uns gut gelaunt winterfit! Auch den Sommer mit Strandfigur fürchten wir nicht. Weitere Teilnehmer, die sich das auch wünschen, sind herzlich willkommen.

Mittwoch Abend!

22.00 Uhr!

Auf den Straßen von Nauheim!

Zufriedene Schwitz & Fit Teilnehmer gehen nach Hause!



Auskünfte bei Übungsleiterin Petra Daum 06152 / 62807