






Starker Rücken, knackiger Hintern!

Beweglichkeits- & Kräftigungsübungen
mit Körperereigengewicht, Bändern & BLACKROLL® BOOSTER

-  Termine: Jeden Dienstag
-  Uhrzeit: 15:00 bis 15:45 Uhr
-  Ort: Kalkhorster Sportvereinshaus,
Friedensstraße 61 in 23942 Kalkhorst
-  Anmeldung: per Telefon
-  Kosten: 15 Euro



Voraussetzungen:

Wenn du mind. 10 min laufen und 10 Kniebeuge am Stück absolvieren kannst, bist du dabei!

Gemeinsam bringen wir Schwung in deinen Tag –
sei dabei und spüre die Kraft, die in dir steckt!



Worauf wartest du?

Denny Dramm

Tel.: 0151/56140328

Website: www.dd-tri-sport.de

DD



TRI SPORT