

## „Fit after Work mit Zumba®“



Du hast gerne viel Abwechslung beim Workout und möchtest Ausdauer, Kräftigung und Stretching/Entspannung in einem Kurs vereinen?  
Dann bist du hier richtig!

**Zumba® Tanzfitness** und Aerobic bringen uns in Schwung und sind ideal für die Fettverbrennung

Wir MOBILISIEREN – DEHNEN – FORMEN unseren Körper durch Kräftigungsübungen aus den Bereich Pilates, Bauch-Beine-Po und Rückenfitness.

Wann: **MITTWOCHS von 19:00 bis 20:00 Uhr**  
(in Ausnahmefällen am DIENSTAG)

Kursbeginn: **25. September 2024**

Wo: **Pfarrheim Alkoven**

10 Einheiten € 75,00 / 5 Einheiten € 40,00



**Anmeldung bei:**

**Bettina Wieshofer** (Tel. 0664 2115238)