

Workout & Stretch

Probier es aus!

mit Trainer Henry

VERSUCHE DICH IN ETWAS NEUEM!
VERBESSERE DEIN KÖRPERGEFÜHL UND DEINE FITNESS!
DURCH UNSER NEUES PROGRAMM "WORKOUT & STRETCH"
ERHÄLST DU U.A. DURCH YOGA- UND CALISTHENICS- ELEMENTE,
KAMPFSPORT-ÜBUNGEN UND WEITEREN TRAININGSANSÄTZEN EIN
VIELFÄLTIGES PROGRAMM.

Steigere deine Fitness!
- eine Kombination
aus Kraft-,
Mobilitäts- und
Koordinationstraining -

montags
19.30 - 21.00 Uhr
im Dojo
(Hofmarkstr. 51, Planegg)
*kostenlos für Mitglieder,
Probestunde jederzeit
möglich*

Infos unter www.svplanegg.de/turnen

