

# Fitness pur !!

Ein gesundes, ganzheitliches und abwechslungsreiches Training für den Körper erwartet Euch!

Verschiedene Elemente aus dem Aerobic, Steppaerobic, Fatburner und Bauch-Beine-Po Programm füllen diese schwingvolle Stunde.

Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert, der Herzmuskel gestärkt, auch die Fettverbrennung spielt eine wesentliche Rolle. Verschiedene Techniken aus Kraftübungen, mit zum Beispiel dem Theraband, den Hanteln oder Gewichtsmanschetten greifen die weiblichen Problemzonen gezielt an. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz, auch die flotte Musik motiviert dazu. Die Bandbreite der Stundenauswahl lässt auch eure speziellen Wünsche zu.



Von A wie Aerobic, bis Z wie Zirkeltraining.

Montag: >> 18:00-19:00 Uhr

Mittwoch: >> 19:00-20:00 Uhr

Donnerstag: >> 17:00-18:00 Uhr



Reha Sportgemeinschaft e.V. \* Lindenstr.18 \* 27356 Rotenburg-Wümme

Tel.: 04261-77 2506 \* Fax 04261-77 2503

info@rsg-diako.de \* www.rsg-diako.de

