



Jetzt wieder beim

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

AROHA®

- „... ein Herz-Kreislauftraining der besonderen Art...“
- „...ein Fett- und Kalorienkiller...“
- „...ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining...“
- „...Auflösung von Muskelverspannungen...“
- „... ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und jedem Trainingszustand teilnehmen kann...“
- „...baut Stress ab und führt zu innerer Ausgeglichenheit...“

Vom 02.03.bis 27.04.2018 (7 Einheiten)

(nicht in den Osterferien am 06.04.)

Immer freitags von **17:45-18:45 Uhr**
in der **MTV-Turnhalle**
mit **Stefanie Gleitsmann/Alexandra Schmitt**

Kosten: Mitglieder : 18 Euro
Nichtmitglieder : 35 Euro

Für weitere Fragen und Anmeldungen wende Dich bitte an:
Claudia Mertz 06074-7445 oder claudia@mertz-consult.de

