



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 18.08. bis 29.09. 2023 (6 Termine)
nicht am 15.09.**

Immer freitags von **17:45-18:45 Uhr**
in der **MTV-Turnhalle**
mit **Stefanie, Alexandra, Birgit**

Kosten: Mitglieder MTV/ KSV : 18 Euro
Nichtmitglieder : 36 Euro

Anmeldungen bitte an:
Stefanie Gleitsmann steffigleitsmann@aol.com

