

Montagsfitness bei Nancy ..."Schwitz dich aus!"

Mo. 19:00 - 20:00 Uhr (Fitness+Bodyforming)
Jahn-Lagemann Halle

Für Rückfragen hier meine Tel.-Nr. **02734/479918, 0176-44446631** oder per Mail an:

nancy.roggenkamp@web.de

Schwerpunkt dieser Stunde liegt auf der Kondition, d. h. mit Aerobic-Grundsritten und einfachen Schrittfolgen im Low- und High-Impact wird das Herz-Kreislauf-System nach fetziger Musik in Schwung gebracht.

: