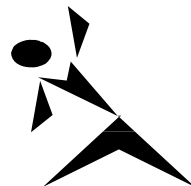


WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97



Fitness-Mix **ab 09.01.12**



Für Alle, die ihre Fitness verbessern wollen

Wann? montags
ab 09.01. – 19.03.2012 (10 UE)

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

W o ?? WMTV – Gymnastikhalle

Anmeldung: in der Übungsstunde

Leitung: Gabi Bündenbender

Kosten: 1,00 €/ pro UE – für Mitglieder
5,00 €/ pro UE – für Nichtmitglieder

In dieser Stunde gibt es eine bunte Palette an Möglichkeiten, um sich fit zu halten. Dazu nutzen wir kleine Hanteln, Flexibar, Stepper, Gymnastikbälle und anere kleine Sportgeräte, die in einer bunten Mischung mit Gymnastik, Aerobic, Zirkeltraining und Work-out für Abwechslung sorgen.

Wer sich fit halten möchte braucht auch Entspannung, so wird jede Stunde abgerundet mit Massagen oder anderen Entspannungstechniken.