

Fitness X-MAS Event

06. Dezember
ab 17:00 Uhr bis Open-End

**Einladung zum Samichlaus
für Dich und Deine Freunde**

Abendprogramm

- ab 17.00 Uhr **Apero** – Geniesst mit uns einen sportlichen und chilligen Abend.
- 17.00–17.55 Uhr **Jumping** – Jumping-Fitness mit Mareike ist ein effektives Ganzkörper-Training auf dem Fitnessstrampolin zur Verbesserung der Ausdauer, Koordination, Balance und Muskelkraft.
- 18.00–18.55 Uhr **PUMP** – Kraftvoll geht es mit Andrea weiter. Swiss Pump ist ein Gruppentraining mit Langhanteln zur Verbesserung der Kraftausdauer. Es kräftigt die Muskulatur, formt den Körper und strafft das Gewebe.

An diesem Tag ist eine Voranmeldung empfehlenswert!

**Wir wünschen Euch ein
schönes Weihnachtsfest**

**Nur am
6. Dezember
Gratis
für Dich und
Deine Freunde**

