

RUNDUM - FIT

AB 14 JAHRE



heißt es donnerstags von 18 – 19 Uhr
in der Turnhalle in Eisern

Hier geht es um die Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen.

Bauch, Beine, Gesäß, Arme, aber auch Brust- und Rückenmuskulatur
werden mit gezielten Übungen gekräftigt und gestrafft.

**Das Training ist für jede Altersgruppe ab 14 Jahre geeignet und
bringt eine Menge Spaß, Fitness und ein gutes Gefühl.**

Einfach mal reinschauen und mitmachen!

Nähere Infos bei Übungsleiterin Sophie Zießow
ab 17 Uhr Mobil 0170 - 450 95 45

www.tus-eisern-turnen.de

