Neue Kurstermine Leichtathletik / Turnen

für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

- **Powermix:** Trainerin Birgit Sambale
Kontakt: Tel.:09190/1429, mobil: 0172/8250128
Email: samba.fitness@t-online.de

Ab 28. Januar 2020, 10x

****

- Sport für Männer! Trainer: Benjam Kraus
Kontakt: Tel.: 09190/994494,
Email: kraus01@web.de

Ab 08. Januar 2020, 15x

****

- **1.Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining-Gutgestärkt@MachMit!**

und

- 2. Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining-BeFit@MachMit!
Trainerin Simone Janssen
Kontakt: Tel.: 09190-995795, mobil:0152/29270891
Email: smartysja@gmail.com

Ab 16. Januar 2020, 10x

****

- **XCO Powerwalking:** Trainerin Birgit Sambale
Kontakt: Tel.:09190/1429, mobil: 0172/8250128
Email: samba.fitness@t-online.de

Ab 24. Januar 2020, 10x

****

-Laufgruppe von 0 auf 5k: Trainerin Sabine Hoyler
Kontakt: Tel.: 09190/995528 mobil: 0172-4690264
Email: mars.hoyler@web.de

Ab 12. Januar 2020