

## **PowerMix**

**Trainingszeit :** 1x pro Woche, dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr

**Kursstart:** Dienstag, 20.12.22 – 28.3.23, 10x

**SpVgg Mitglieder:** Kursgebühr 10 EUR

**Nichtmitglieder:** Kursgebühr 40 EUR

**Übungsleiter:** Birgit Sambale

Tel.. 09190/1429

Mobil: 0172-8250128

[Samba.fitness@t-online.de](mailto:Samba.fitness@t-online.de)

## **XCO PowerWalken**

**Trainingszeit:** 1x pro Woche, freitags von 8.00 – 9.00 Uhr

**Kursstart:** Freitag, 9.12.22 – 3.3.23, 10x

**SpVgg Mitglieder:** Kursgebühr 10 EUR

**Nichtmitglieder :** Kursgebühr 40 EUR

**Übungsleiter:** Birgit Sambale

Tel.: 09190/1429

Mobil: 0172-8250128

[Samba.fitness@t-online.de](mailto:Samba.fitness@t-online.de)