

Ab Juli 2018

unter dem Motto:

Langhantel Workout



Zeiten:

Montag 08.35 – 08.50 Uhr

Mittwoch 17.35 - 17.50 Uhr

Sonntags: 11.05 - 11.20 Uhr

Dauer:

15min.

Wir trainieren und straffen deinen ganzen Körper mit Hilfe der Langhantel.
Durch Gewichte, die du selber wählst, sind die Übungen ein effektives Krafttraining.

Wir freuen uns auf Dich!

Dein **aktiva** Team
Gesundheitszentrum Nienburg GmbH