



Einstieg jederzeit möglich



Do, 18:30 - 19:30 Uhr

Mehrzweckhalle Weiden

Runter vom Sofa, rein in die Gruppe!

Dein Mix aus Spaß und körperlicher Challenge.

Fitness-Mix

**VIELFÄLTIG
MOTIVIERT
BEWEGEN**



HIER ANMELDEN

**FÜR
FRAU + MANN**

Saskia Kluge - 0151/28850330

Ljuba Voronov - 0176/63027712



fitnessmix@sportverein-weiden.de





Einstieg jederzeit möglich



Do, 18:30 - 19:30 Uhr

Mehrzweckhalle Weiden

Runter vom Sofa, rein in die Gruppe!

Dein Mix aus Spaß und körperlicher Challenge.

Fitness-Mix

ENTSPANNUNGS- UND DEHNUNGSÜBUNGEN:

Aufwärmen, Mobilisation, Yoga und Pilates

KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING:

Aerobic, Stepper, Gewichte und Ganzkörpertraining

SPIELERISCHER MANNSCHAFTSSPORT:

Indiaca, Federball, Volleyball, etc.



HIER ANMELDEN

**FÜR
FRAU + MANN**

Saskia Kluge - 0151/28850330

Ljuba Voronov - 0176/63027712



fitnessmix@sportverein-weiden.de

