



**Wann?!**

ab 14.08.2019

5 fortlaufende Stunden  
von 20-21 Uhr



**Wo?!**

Grundschulturnhalle  
Pastor-Kollmann-Straße 2c  
66583 Spiesen

**Kosten?!**

18 EUR (Nichtmitglied)  
10 EUR (Mitglied)

**Leitung:**

Celine Göddel



Weitere Auskünfte sowie Anmeldungen:

[celine-altmeyer@web.de](mailto:celine-altmeyer@web.de)

## Hallen- und Outdoortraining



**Ab Mittwoch,**

**14.08.2019**

**20-21 Uhr**



Du hast dir vorgenommen mehr Sport zu treiben?

Du liebst es richtig gefordert zu werden und bist bereit in einer Stunde alles zu geben und an deine Grenzen zu gehen?

Du wirst gerne motiviert und hast Lust darauf, Fitnessübungen auf Zeit auszuführen?

Du möchtest dem Speck den Kampf ansagen und richtig ins Schwitzen kommen?

Gemeinsam wollen wir für unsere Sommerfigur kämpfen.

Bauch, Beine, Po, Ausdauer..  
wir machen vor nichts halt 😊

Bei schönem Wetter machen wir unser Training im Freien, bei schlechtem Wetter trainieren wir in der Halle.

### Was du brauchst:

- Handtuch
- Turnmatte
- Sportbekleidung
- Sportschuhe
- Trinken