

Barmstedter MTV
von 1864 e.V

Fitness-Cocktail



Auch im neuen Jahr haben wir wieder samstags Sport für euch in der BMTV-Halle

22.01.	09.30-10.30	Total Body Workout	mit Inga	
29.01.	09.30-11.00	Pilates mit Pezziball und Pilatesrolle	mit Gila	
05.02.	11.00-12.00	Langhantel Training	mit Uwe	
12.02.	09.30-11.00	Hartha Yoga	mit Steffi	
19.02.	09.30-10.30	Jumping Fitness	mit Anika	*
26.02.	09.30-11.00	Rückenfit + Faszientraining	mit Susanne	
05.03.	09.30-10.30	Step Aerobic (Anfänger)	mit Uta	*
12.03.	09.30-10.30	Bauch Po Beine	mit Steffi	
19.03.	09.30-10.30	Jumping meets Kraft	mit Anika	*
26.03.	09.30-10.30	Zumba	mit Astrid	

* Anmeldung erforderlich inga.butzmann-schlegel@bmtv.de

Kosten: Mitglieder kostenlos, Nicht-Mitglieder 55 Euro (Anmeldung inga.butzmann-schlegel@bmtv.de)

Die Teilnahme an den Angeboten ist ohne Vorerfahrung möglich

Mehr Infos gibt es auf www.bmtv.de oder unter 04123/3896

Sport mit Freunden