

Functional-Training

Ganzkörper-Workout

und Volleyball

just for fun

**Am Montag, 21. Oktober 2019, startet unser Herbst-
Wintersemester 2019/20 mit Fitnessinstruktor Guy Jones.**

Wann: Jeden Montag bis und mit Montag, 30. März 2020
ausser an gesetzlichen Feiertagen sowie während den:
Weihnachtsferien (23.12. 2019 - 3.01.2020)
Sportferien (10.2. - 21.2.2020)

Ort: Turnhalle Freudenberg, Enge, Halle C

Zeit: Jeden Montag:
18:15 – 19:15 Uhr Functional-Training
Ganzkörper Workout mit eigenem Körpergewicht
19:15 – 20:00 Uhr Volleyball
findet nur ab 3 Teilnehmer statt

Wir wünschen Ihnen viel Spass und Freude beim Trainieren!