

Na, auch gute Vorsätze für das neue Jahr?

Ich wollte schon so lange ..



- .. 2-3 Kilo abnehmen*
- .. mich gesünder ernähren*
- etwas für den verspannten Nacken tun*
- .. jeden Tag 10 Minuten Workout*
- .. zweimal die Woche zum Sport*

.... wenn da nur nicht der innere Schweinehund wäre!

Mach 2019 zu Deinem Jahr und nutze eines unserer Fitness Angebote. Es warten nette Teams auf Dich.



Frauengymnastik



Aktiv werden, aktiv bleiben!

Frauengymnastik

mit Lydia

montags von 19:00 -20:00 Uhr

Pilates

mit Rosalie

mittwochs 8:30 - 9:30 und 9:30 - 10:30 Uhr

freitags von 19:00 - 20:00 Uhr



Pilates

**Functional
Fitness**



Functional Fitness

mit Susanne

donnerstags von 20:00 - 21:30 Uhr

Seniorengymnastik

mit Gaby

freitags von 18:15 bis 19:00 Uhr



Seniorengymnastik

Mehr Informationen erhaltet Ihr bei Susanne Klühspies - Abteilung Breitensport unter: Mobil: 0163 26 09 758

Durch anklicken eines der Banner oder auf unserer Website: www.djk-retzstadt.de

Layout: m.wagner.djk