



SCHNUPPERN BEI 08 nach Weihnachten

Ihr habt Weihnachten gut gegessen und wollt Silvester auch genießen können? Wir wollen euch dabei helfen und drei Stunden Sport mit euch machen.

- 17-18 Uhr **Zumba Gold**[®]
- 18:10-19:10 Uhr **KAHA**[®]
- 19:20-20:20 Uhr **Strong** by Zumba[®]

Ihr fragt euch jetzt was KAHA[®] und Strong by Zumba[®] ist:

Strong by Zumba[®]

HITZ-Hochintensives Tempo-Training im Zumba Stil

KAHA[®]

Effektives Schulter-,Rücken- und Beintraining für jeden
Fitnesslevel

Mit zu bringen sind Hallenschuhe, Getränk, Handtuch und gute Laune!!!!!!

Adresse: Seppensener Mühlenweg 44, 21244 Buchholz Gymnastikraum TSV 08 Tele:0178/6150204

