



Fit am Vormittag mit der SG Letter 05

- Was:** Ganzkörpertraining für Deine Allgemeine Fitness
- Wo:** Leinestadion Letter,
Nico – Flatau Platz 1, 30296 Seelze
Bei Regen: Clubraum/Kraftraum der SG Letter 05
- Wann:** ab Donnerstag, 13. Juni 2019, 10.00 – 11.15 Uhr
- Alter:** für alle ab 18 Jahren
- Inhalt:** Eine Mischung aus Bewegung, Ausdauertraining, Kräftigung, Dehnung und Übungen mit Deinem eigenen Körpergewicht für den gesamten Körper
- Mitzubringen:** Sportkleidung, Laufschuhe, Wetterfeste Kleidung, ausreichend Trinken, Fitnessmatte
- Kosten:** Vereinsmitglieder Vereinsbeitrag
Nicht – Vereinsmitglieder 25,00 € für eine 10er - Karte
- Allgemeines:** Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs liegt bei 4 Personen
- Anmeldung:** Stefan Weigang Tel: 0179 – 4190337,
E-Mail: Stefan.Weigang@t-online.de
Anmeldeschluss: 10.06.2019