

Folgende Trainingsarten können künftig angeboten werden:

- Übungen für Bauch-Beine-Po
- Ganz-Körper-Muskeltraining
- Wirbelsäulen- /Rückengymnastik
- Flexibar
- Pilates
- Aerobic
- Allgemeine Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur

- Ich nehme an Gruppe I (18.00 Uhr bis 19.00 Uhr) teil.
- Ich nehme an Gruppe II (19.15 Uhr bis ca. 21.00 Uhr) teil.

Bitte ankreuzen, was am meisten gewünscht wird (mehrere Wünsche sind möglich) und am 14.11.11 mitbringen oder bei Monika Stuhldreier bzw. Elisabeth Wolf abgeben.

Folgende Trainingsarten können künftig angeboten werden:

- Übungen für Bauch-Beine-Po
- Ganz-Körper-Muskeltraining
- Wirbelsäulen- / Rückengymnastik
- Flexibar
- Pilates
- Aerobic
- Allgemeine Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur

- Ich nehme an Gruppe I (18.00 Uhr bis 19.00 Uhr) teil.
- Ich nehme an Gruppe II (19.15 Uhr bis ca. 21.00 Uhr) teil.

Bitte ankreuzen, was am meisten gewünscht wird (mehrere Wünsche sind möglich) und am 14.11.11 mitbringen oder bei Monika Stuhldreier bzw. Elisabeth Wolf abgeben.