



HOTEL SCHLOSS
MONTABAUER ****

GENOWORKOUT – GET YOUR GENO-KICK!



CARDIO WORKOUT – IN ANLEHNUNG AN KANTERA

Immer von 18:15 bis 19:15 Uhr
im Atrium von Haus Coblenz

■ Oktober 2018

02.10. | 09.10. | 16.10.
23.10. | 30.10.

■ November 2018

06.11. | 13.11.

*Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich.*

Sportkleidung wird benötigt.

Ihre Trainerin:

Elvira Höhn ist Rückentrainerin des Deutschen Turnerbundes e. V. sowie zertifizierte Kursleiterin Entspannungstechniken.

Steigern Sie mit Spaß die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, verbessern Sie Ihre Muskelkraftausdauer und verfeinern Sie Ihre Koordination!

Ihr Erfolg ist unsere Motivation.