

JUMPING FITNESS



10 Einheiten, je 45 Minuten

50€

Auf kleinen Trampolinen werden hier bei einem Training mehr als 400 Muskeln gleichzeitig trainiert. Es ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke.

UND: Bei mitreißender Musik wird der Alltagsstress schnell vergessen!

- WO?** Sportheim des FC Cobbenrode
WER? Alle, die gesunde, beanspruchbare Gelenke haben
WANN? Alle aktuellen Zeiten gibt's hier: fccobbenrode.de
EURE TRAINER: Maria Bishopink, Simone Schulte und Lea Riekes
IHR BENÖTIGT: Mitgliedschaft im FC 1926 Cobbenrode e.V.

„AUF GEHT'S – NIX WIE HIN!“

NEUGIERIG?

Weitere Information und Anmeldung bei Joana Alz – Tel.: 0151/143 470 20

Wir freuen uns auf euch!

FC 1926 Cobbenrode e.V. / Breitensportabteilung