



# Hallenbad Jesuitenhof

*FIT ins Frühjahr starten!  
Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen*

## Kurse am Donnerstag

17.00 - 17.30 Bauch und Rücken  
Straffung für den Bauch und Stärkung der  
Rückenmuskulatur

---

17.30 - 18.30 Fitness **workout**  
(Konditionstraining, Krafttraining und  
Stretching)

---

