



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)



Donnerstag ist LEARROY-TAG!