

**9 x SPECIAL-FITNESS-WORKOUT BBPR**  
(BAUCH – BEINE – PO - RÜCKEN)  
**vom 26.04. bis 12.07.2017**

**Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer und Fettverbrennung. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundum-Programm.**

**Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Eine zusätzliche Beachtung schenken wir unserem Beckenboden.**

**Der Kurs ist für jeden geeignet.**

**Die Mitnahme von Handtüchern und Getränken ist erforderlich.**

**Wann: Mittwochs**  
**Um: 19:30 bis 21:00 Uhr (ACHTUNG UHRZEIT GEÄNDERT)**  
**Wo: Dreifachsporthalle, Von-Stauffenberg-Straße  
(Kleinenbroich)**  
**Betrag: 40,50 Euro für Nichtmitglieder / 20,25 Euro für Mitglieder**

**Info: [www.djkkleinenbroich.de](http://www.djkkleinenbroich.de)**

**Termine 2016: 26.04., 03.05., 17.05., 24.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 12.07., (10.05., 31.05., 05.07.\*) (\*Ausweichtermine)**



**DJK**

Kleinenbroich 1951 e.V., Rhedung 35 b, 41352 Korschenbroich, Telefon: 02161 / 671601  
Fax: 02161 / 82 96 11, E-Mail: [djkkleinenbroich@t-online.de](mailto:djkkleinenbroich@t-online.de) Internet: [www.djkkleinenbroich.de](http://www.djkkleinenbroich.de)