



AFTERWORK FITNESS

Entspannt aktiv Leben

WANN?
MITTWOCHS
18:00 – 19:00 UHR

FITNESSRAUM DER
TV 1860 HALLE / 1. STOCK
BEI SCHÖNEM WETTER AUCH GERNE DRAUSSEN.

WAS DICH ERWARTET:

- BEWEGUNG ZUM ABSCHALTEN & AUFTANKEN
- DEN KREISLAUF IN SCHWUNG BRINGEN
- DEN GANZEN KÖRPER STÄRKEN
- FOKUS AUF BEWEGUNG, WOHLFÜHLEN & GEMEINSCHAFT
- ANGENEHME ATMOSPHÄRE MIT GLEICHGESINNTEN

BITTE MITBRINGEN:

- SPORTKLEIDUNG
- TURNSCHUHE
- HANDTUCH
- ETWAS ZU TRINKEN

KONTAKT

