



DJK Karbach e.V.

Verein für Breitensport und Freizeit

FIT UND GESUND

Neuer Kurs (10 Stunden)

mit...

Bauch-Beine-Po-Programm

Kräftigenden Rückenübungen

Stretching

Kraft- und Ausdauertraining

Entspannung

Beginn: 22. September 2010

Zeit: mittwochs, 20.15 – 21.15 Uhr

Ort: Karbach, Feuerwehrhaus

Nähere Informationen / Ansprechpartner:

Daniela Schwab (Übungsleiterin):

Telefon: 09369 / 20319

E-Mail: daniela.schwab@djk-karbach.de

Internet: www.djk-karbach.de/turnen/

Mitzubringen sind: Handtuch, Getränk, Hantel