



Body-Fitness

Neuer
Kurs!

für einen gesunden Körper!

- Für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Mit Übungen aus Tabata, Functional Training, HIIT und Aerobic
- Für den gesamten Körper
- Zusätzlich: Kostenloses Onlineangebot über Weihnachten-/Neujahr!



Was?

6 Kurseinheiten à 60 Min. in 6 Wochen

Wann?

Mittwochs von 18:30 – 19:30 Uhr, Termine:
09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.

Wo?

GS Entenfang, Entenfangweg 19,
30419 Hannover

Wieviel?

Gesamt: **50 €** (für Vereinsmitglieder kostenlos)

Anmeldungen unter

0174 / 207 64 16 (Dani) oder
fitness@tusmecklenheide.de



mit
Vanessa

Unterstützt von:

Weitere Infos unter:
www.tusmecklenheide.de

Audi BKK



Unterstützt von der

Audi BKK



Bilal Jallouli

Fitnesstrainer
& Ernährungsberater



Kurse:

Boxfit

Sport im Stadtteil

„Männer“

Schwerpunkte:

Crossfit

Stabilität

Schnellkraft

Krafttraining

Ausdauertraining