

**Macht mit
- werdet fit**

Abteilung Turnen & Fitness



Fit und Fun für Frau und Mann – After Work Fitness



*Unser Motto: Einfach
reinkommen, mitmachen
und ein gutes Gefühl
haben.*

Ein Fitnesstraining für Frauen und Männer, die ihr Wohlbefinden und ihre körperliche Leistungsfähigkeit wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern möchten.

*Fetziges Musik sorgt für
die nötige Motivation*



Unsere Trainerin Petra Müller reißt dich mit ihrer Laune garantiert mit, sodass der Alltagsstress im Nu vergessen ist!
Die ersten drei Schnupper-Trainings sind kostenfrei.

- Termine:** Montags, 20.40 bis 21.40 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Sporthalle am Friedrich-Abel-Gymnasium, Alter Postweg 6, Vaihingen
Kursleitung: Petra Müller, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit, Prävention und Aerobic, DTB-Aerobic Trainerin