

- ✓ Du willst fit und gesund bleiben ?
 - ✓ Du willst deine allgemeine Fitness verbessern ?
 - ✓ Du willst Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer stärken ?
- Dann komm zum **Fitnessstraining** des **Skiclub Amras** !



Musikgymnastik für

Jugendliche (*ab 16 Jahren*) und **Erwachsene**

Ab 17.09.2018 jeden **Montag**,

von 20:00 – 22:00 Uhr

im **Turnsaal** der **VS Amras**

➔ **Mit flotter Musik** und einem **abwechslungsreichen Übungsprogramm** in den Bereichen → **Kondition, Koordination, Kraft-Ausdauer, Problemzonen, Beweglichkeit und Stretching.**

Nichtmitglieder können gerne an einer Schnupperstunde teilnehmen !