

FITNESS ** AEROBIC ** STEP-AEROBIC ** BUDO-FIGHT-FITNESS

Ab dem 13. Januar 2016 startet unsere Fitness-Gruppe ins neue Jahr!

Jeweils mittwochs von 19:30 - 20:30 Uhr
wird Euch unsere Fitnesstrainerin Fabienne mit guter Laune und fetziger Musik zum Schwitzen bringen, eure Kondition steigern und die Pfunde zum Purzeln bringen.

Tschüss Winterspeck, willkommen Frühlingsrolle.....dieses Motto gilt nicht für uns!

Fabienne macht Euch fit für den Frühling. Seid ihr dabei?

Dann schaut doch einfach mal bei uns in den Kurs „Fit mit Fabienne“ rein und macht 2 Wochen lang ein Probetraining bei Fabienne mit.

Dieses Training ist eine Mischung aus Aerobic, TaiBo, Box-Aerobic und Step-Aerobic - also genau das Richtige, um dem Winterspeck den Kampf anzusagen und die Frühlingsrolle zu vernichten.



Neugierig geworden?

Dann einfach auf diesen Link gehen, da erfahrt ihr mehr über unser Fitness-Programm:

[Das Zen-Ki-Budo Fitness Workout](#)



Ihr findet uns in Herne-Röhlinghausen auf der Friedensstr. 6 in unseren eigenen [Räumlichkeiten](#).

Fabienne freut sich auf Euch!

Eure [Kampfkunstschule Zen-Ki-Budo e.V.](#)

