

*Mit Kneipp gesund und fit
- da mach ich mit!*

www.kneipp-sprockhoevel.de



Kneipp-Verein Sprockhövel e.V.

lädt ein zum

BOP-Training

- Bauch-Oberschenkel-Po-Gymnastik für Frauen -

Durch gezielte Übungen werden die Problemzonen angegriffen. Gleichzeitig fließen Elemente aus den Bereichen „Stretching“ mit in die Übungsstunde ein. Bei Bandscheiben- und Rückenproblemen bitte vorher nachfragen.

- Termin 1:** Dienstag, 13.01. - 30.03.2004
Termin 2: Dienstag, 20.04. - 13.07.2004
20.00 – 20.45 Uhr, jeweils 10 Abende
- Veranstaltungsort:** Studio „Fit & Form“
Wuppertaler Str. 3, Sprockhövel
- Übungsleiterin:** Marion Mielicki
- Kosten:** 25,00 € für Kneipp-Mitglieder
35,00 € für Gäste
- Anmeldung:** 02302-963120 oder 0162-6718178

Voranmeldung erforderlich!