



# Full Body Workout

Eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftübungen. Ein Workout zum Spaß haben und Kraft tanken in der dunklen Jahreszeit!



Beginn: Montag, den 6. November  
Uhrzeit: 17:00 bis 18:00 Uhr  
Kurs: 10x  
Kursort: Kraftraum des Ruderclub Franken  
Material: Getränk, Gymnastikmatte und Hallensportschuhe  
Anmeldung: WhatsApp unter 0175 6627802  
Solveig Steiche