

Neues Sportangebot bei der Breitensport
Gemeinschaft Großdornberg



BODY-PERFECT



Dieses 60minütige Ganzkörper-Fitnessprogramm wird Sie in abwechslungsreichen Übungen mit unterschiedlichsten Kleingeräten bei motivierender Musik fordern, ohne zu überfordern. Dabei werden einige Elemente aus den Bereichen Pilates, Aerobic und allgemeiner Fitness in die Übungseinheiten eingebaut.

Lassen Sie sich vom positiven Einfluss auf die Körperhaltung überzeugen und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Bewegungskoordination.

[Freitags 16.30 Uhr Turnhalle Großer Kamp 47, 33619 Bielefeld](#)

Anmeldung und Info Tel 0521/1642250 oder bgg-dornberg@t-online.de