



Wo ?



# Fitness mit Monique

Kontakt: 0170-4880580

## Donnerstag

aktiv & fit 60+

17:00 - 17:45

- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Kraft
- Koordination



## Donnerstag

Bodyworkout

18:00 - 18:45

- Kraftausdauer
- Muskelaufbau
- Definition
- Ganzkoerper-training