



Gemeinsam auspowern! **BODY PUMP**

Bodypump ist einer der schnellsten Wege fit zu werden und Körperfett zu verbrennen. Das Training mit dem Langhantelprogramm dient speziell zur Verbesserung der Kraftausdauer.

Männer wie Frauen können in diesem Kurs die allgemeine Fitness steigern.

Termine:

5-Wochen-Kurs

01.07.2019 bis zum 29.07.2019

Jeden Montag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Im Fitness- und Gesundheitspark in Kirchberg

Kosten pro Mitarbeiter 20€ bei 10 Teilnehmer/-innen

Anmeldeschluss hierfür ist der 19.06.2019!

Bitte beachtet, dass eure Anmeldungen verbindlich sind.

Ansprechpartner:

Maike Sehn-Henn

Abteilung: Personal

E-Mail: gesundheitsteam@dfhag.de