



Cardio-Disco und Workout

Tanzen und Fitness

Ab Montag, 27.01.2025 gibt es 5x ein Cardio-Training zu heißen Rhythmen mit Workout und Stretching für alle, die sich gerne zur Musik bewegen.

Einfache Tanzschritte wechseln sich mit intensiveren Intervallen ab. Balance und Beweglichkeit werden aktiviert.

Wann:	5 Termine montags von 19.00 – 20.00 Uhr 27. Januar – 24. Februar 2025
Wo:	Im JUZ Holzkirchen am Herdergarten, 1. OG Zugang über die Metall-Außentreppe
Mit:	Martina Dietrich
Kosten:	Kostenlos für Mitglieder von Sportfit Nicht-Mitglieder zahlen 5 EUR / Abend in bar an die Übungsleiterin
Anmeldung:	nicht erforderlich
Informationen:	martina.dietrich@cool-products.de