

Wir bieten abwechselnd folgende Kurse an

- **Fatburner-Kurs**
- **Stepstunde**
- **Bauch-Beine-Po- Kurs**

Zur aktuellen Musik wird beim Fatburner- Kurs die Kraft- Ausdauer mit Kleingewichten trainiert.

Bei der Stepstunde wird aus Grundsritten eine Choreographie aufgebaut.

Beim Bauch-Beine-Po- Kurs kann Frau ihre "Schwachstellen" gezielt trainieren.

Treffen ist immer **Donnerstag von 19.00 - 20.15Uhr** in der Mehrzweckhalle Kreuzberg.

Die **Trainerin** ist [Karin Hagen](#) .