

ab Januar  
2025

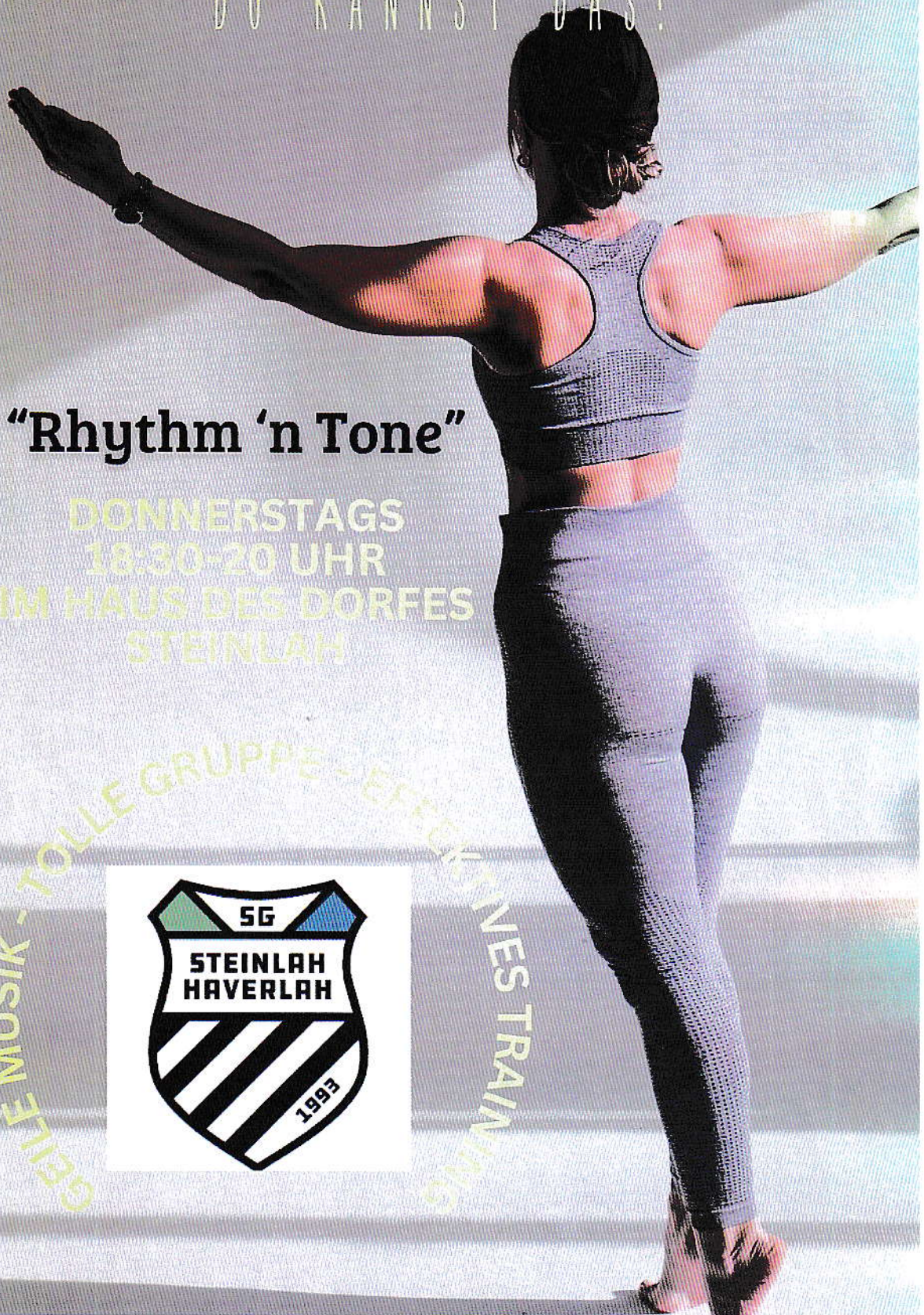
# EINFACH MACHEN

DU KANNST DAS!

## “Rhythm ‘n Tone”

DONNERSTAGS  
18:30-20 UHR  
IM HAUS DES DORFES  
STEINLAH

GELBE MUSIK - TOLLE GRUPPE - EFFIZIENTES TRAINING



**EINFACH MACHEN**

**DU KANNST DAS!**

**Ab Januar 2025 \*NEU\* bei uns im SG Steinlah:**

**Rhythm 'n Tone mit Saskia**

**Du suchst einen Fitnesskurs, bei dem du dich von deinem Alltag auspowern kannst, deine Muskulatur stärkst und den Körper straffst und das Ganze mit viel Spaß?**

**Dann bist du bei uns genau richtig !!**

**Immer Donnerstags von 18:30-20:00 Uhr trainieren wir im Haus des Dorfes in Steinlah.**

**Kurspart I: In den ersten 30 Minuten konzentrieren wir uns auf unser Muskelkorsett. Arme, Bauch, Rücken, Beine und Po stehen hier im Fokus.**

**Kurspart II: Ab 19 Uhr starten wir unseren Cardio-Part.**

**Hier schwitzen wir bei tollen Beats sämtlichen Stress einfach weg. Erlebe abwechslungsreiche Stunden, in denen motivierende Musik eine große Rolle spielt. Ob beim Zumba, HIIT (Intervall-Training), Piloxing oder in anderen möglichen Kurselementen: Good Feelings stecken an, lass dich mitreißen!**

**Du kannst jederzeit einsteigen.**

**Wir freuen uns auf dich !!**

