

*Ich bin müde • es ist zu kalt • es ist zu heiß • es regnet • bin auf der Couch • es ist zu spät ...
AUF GEHTS, EINFACH MACHEN!!!!*

SILKEs



FITmix

**Funktional-/Ausdauer-
Kraft-/Cardio-/Intervall-Training**



**Dieses Angebot richtet sich in erster
Linie an Bürgerinnen und Bürger
der Gemeinde Höhndorf-Gödersdorf.**

sonntags, 16-17.30 Uhr

**DGH in Höhndorf-Gödersdorf
(je nach Wetterlage in- od. outdoor)**



**Bitte mitbringen:
saubere Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch,
gute Laune und die Bereitschaft sich zu bewegen**

Nach dem Lockdown, sobald es wieder erlaubt ist, soll es losgehen!

Wenn Du (egal ob Du trainiert od. untrainiert bist; auch Kinder u. Jugendliche ab 12 Jahren sind gern gesehen) Lust hast, sportlich in einer netten Gemeinschaft durchzustarten, melde Dich zwecks besserer Planung bitte schon jetzt bei mir. Ein genauer Termin erfolgt dann durch Rückruf. Ich freue mich auf Dich!

Informationen: Silke Hergeröder (lizenz. Fitnesstrainerin) • 01 71 / 94 31 227