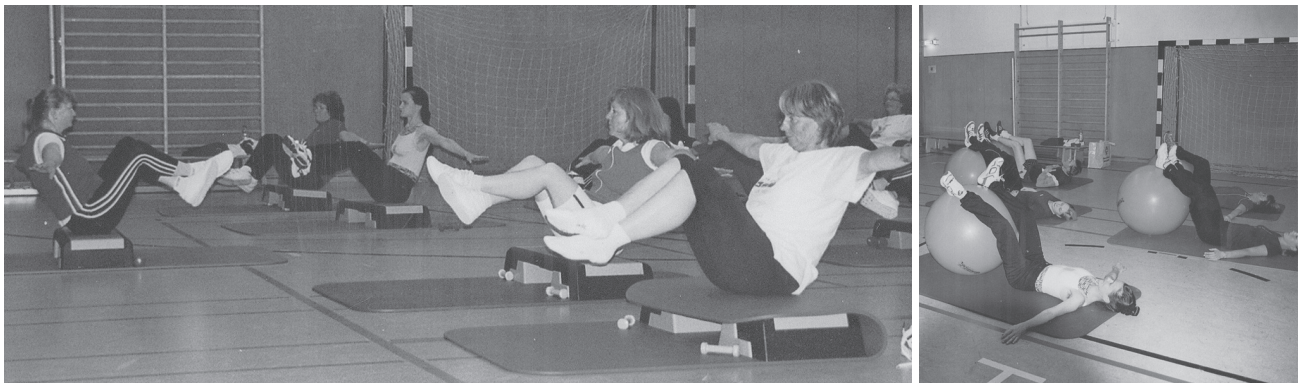




# *Fitnessgymnastik & Aerobic*



Ein gezieltes, abwechslungsreiches Trainingsprogramm für Frauen und Männer mit den Inhalten

## ***Kondition - Stretching - Problemzonentraining - Kräftigung - Entspannung***

fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Der Einsatz von Fitnessgeräten und Power-Musik erhöht die Übungsintensität und fördert Spaß und Freude an der Bewegung.

Wo? **Sporthalle der LWL-Klinik Münster, Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30**

Info: Irmgard Lennarz, Telefon: 91555-2041

Termine: **dienstags** **mittwochs**  
**17:00 – 18:00 Uhr** **19:30 – 20:30 Uhr**

Kursdauer: Ab Anfang Januar 2010 bis Ende Juli 2010. Einstieg jederzeit möglich.

Die Kursgebühr beträgt 40,00 € und ist bei der Anmeldung zu entrichten.

