



# BODY WORKOUT

Schwitzen, Abschalten und Fett verbrennen und dabei auch noch Spaß haben?  
Beim Body Workout trainieren wir mit dem eigene Körpergewicht oder mit Zusatzgeräten.  
Passende Musik sorgt für den richtigen Rhythmus und abgestimmte  
Dehnübungen beenden die Trainingseinheit.

## Trainingszeiten

**freitags**

**18 - 19 Uhr**

Justus-von-Liebig-Schule  
Höfstraße 37, 30163 Hannover

## Kontakt

**Ansprechpartnerin:**

**Andrea Döring**



**[bodyworkout@ntv09.de](mailto:bodyworkout@ntv09.de)**



**[www.ntv09.de](http://www.ntv09.de)**