

# RUNDUM - FIT

AB 14 JAHRE



heißt es donnerstags von 18 – 19 Uhr  
in der Turnhalle in Eisern

Hier geht es um die Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen.

**Bauch, Beine, Gesäß, Arme, aber auch Brust- und Rückenmuskulatur** werden mit gezielten Übungen gekräftigt und gestrafft.

**Das Training ist für jede Altersgruppe ab 14 Jahre geeignet und bringt eine Menge Spaß, Fitness und ein gutes Gefühl.**

**Einfach mal reinschauen und mitmachen!**

Nähere Infos bei Übungsleiterin Laura Adams

Mobil 0151-17 27 67 79

[www.tuseisern.de](http://www.tuseisern.de)

