



## **„Full Body“ mit Antonia**

*Full Body ist eine intensive Fitnessseinheit bei der Cardio, Funktional Training und Kraftübungen kombiniert werden. Einfache, unkomplizierte Bewegungsabläufe mit großer Wirkung auf Deine Fitness, Kraftausdauer und Beweglichkeit mit Spaß und energiegeladene Musik  
So schnell macht Dich kein anderes Training fit.*

*Antonia Knust ist Fitnesstrainerin*

**Dauerangebot für Mitglieder kostenlos- 60 Minuten**  
**Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr - TG-Turm 1. OG**

*Bitte um Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.*  
**Anmeldung / Infos über Antonia Knust**  
**Tel.: 06201-4709003**