

Kommt Vorbei !!! Ab Oktober



Kraft- und Ausdauerübungen
mit kleinen und großen
Geräten

Kräftigung aller
Muskelgruppen

NEU!!! Ab 14 Jahre – Anmeldung im Büro

030/ 893 74 054 oder centre-talma@gsj-berlin.de

Fitness Einweisung

(vor der Nutzung aller Geräte im Fitnessraum)

Wann: immer Mittwoch von 17 – 18 Uhr

Wo: im Fitnessraum des Centre Talma

Fitness Zirkel mit Trainer

(Aufwärmen – Kraft/Ausdauer – Dehnung)

Wann : immer Mittwoch von 18 – 19 Uhr

Wo: im Fitnessraum des Centre Talma

Gemeinsames und richtiges
Trainieren, um Fehlhaltungen
zu vermeiden und ein gutes
Körpergefühl zu bekommen

