

# NEWS vom TV 1910 e.V. Girbelsrath:

## Fit & Style - Fit durch den Winter

mit Katja Grego

### **Corona Aufhol-Jagd unter neuer Leitung.**

Lasst uns gemeinsam bei **Fit & Style** die Aufholjagd beginnen.

**Fit & Style** ist ein **perfektes Herz-/Kreislauftraining** mit einfachen Schrittkombinationen auf dem **Stepp**, kombiniert mit einem **Bodyworkout** zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur.

Für **Spaß und Abwechslung** beim gemeinsamen Schwitzen in einer tollen Gruppe sorgen verschiedenste Kleingeräte.

Lass dich jede Woche neu herausfordern und starte nach diesem Kurs mit einem guten Gefühl in den Feierabend.

Einfach mal vorbeikommen und reinschnuppern.  
Wir freuen uns auf dich.

**Wo:** Girbelsrath Maar-Halle, Maarweg 13

**Start:** Donnerstag 20.10.2022

**Uhrzeit:** 18:00 h -19:00 h, wöchentlich

**Infos:** 0176 215 207 43 oder email: [info@tv-girbelsrath.com](mailto:info@tv-girbelsrath.com)