

N Aerobicturnen

E

MOMS

U



Neues Angebot im Aerobicturnen für alle Mama's, die Lust haben verschiedene Workouts auszuprobieren:

Kraft-Ausdauer-Mix, Grundlagentraining, Circle Training an Geräten, Kräftigung, Shaping)

Jeder in seinem Tempo – es werden verschiedene (Alternativ-) Übungen angeboten, sodass jeder mitmachen kann. Inkl. lockerem Ausklang & Zeit zum Quatschen machen wir uns (wieder) fit. Seid dabei! 😊

dienstags, 20:00-21:30 Uhr
(Anmeldung erforderlich!)

Bremer Str. 36, 21244 Buchholz
(ehemaliger Plaza Baumarkt)

25€ im Monat, 1x Probetraining ist möglich

Anmeldungen per Whatsapp an Jenna: 0151/42529151 oder jenna.eggstein@gmail.com

NEU Aerobicturnen Kids



Neues Angebot für Grundschulkinder:
Wir bieten ab sofort neue Einsteigergruppen
für Kinder von **6-11 Jahren**.

Die Mädels erwartet ein bunter Mix aus
Turnen, Tanzen, Aerobic und Akrobatik
zu moderner Musik.

Für die Jungs wird ein Athletik Training
angeboten – ein Mix aus Laufspielen,
Grundlagen im Turnen & koordinativen Übungen
zur Verbesserung der Fitness als Ergänzung zum
Schulsport.

Kommt doch mal zum Schnuppern vorbei 😊
(Anmeldung dringend erforderlich)



dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Bremer Str. 36, 21244 Buchholz (ehemaliger Plaza Baumarkt)



Anmeldung per Telefon oder
WhatsApp an Jenna
Eggenstein: 0151/42529151
oder per Mail an
jenna.eggenstein@gmail.com



N Aerobicturnen

E

Minis



U



Neues Angebot für Kita-Kinder:

In unserem neu gestalteten Kinderbereich gibt es ab sofort neue Trainingsangebote für Kinder **ab 3 Jahren**.

Die Mädchen und Jungs erwartet ein bunter Mix aus Turnen, Tanzen, Aerobic & Akrobatik zu Musik.

Mamas dürfen die ersten Male mit Maske zuschauen 😊



montags / mittwochs

15:00 - 16:30 Uhr

Bremer Str. 36, 21244 Buchholz

(ehemaliger Plaza Baumarkt)

Anmeldungen per Telefon oder WhatsApp an Jenna Eggenstein:
0151/42529151 oder per Mail jenna.eggenstein@gmail.com

