

# TV Trappenkamp



## Tanzsparte

**EINE  
ABSOLUTE  
NEUHEIT!**

Training und Spaß,  
Kämpfe und Verfolgungsjagden,  
ein Fitnessprogramm,  
wie Sie es noch nie gesehen haben!



Country Fitness® ist ein neues Fitnessprogramm. Beginnend mit einem Warm up bis hin zum Stretching durchläuft man eine Routine mit pyramidaler Progression: niedrige und hohe Impact-Aerobic, Koordination, Kraft, Muskelaufbau und Dehnung. Mit Musik von Aerosmith über Dolly Parton, Roxette und Rednex bis ZZ Top. Einmal quer durch Oldstyle und Newstyle Country Songs, Rockabilly und Folk wird man über die Vielfältigkeit der Musik überrascht sein.

**Ab 05.03.2018 immer Montags in der Aula der  
Sventana Schule  
Jahnweg 6, 24619 Bornhöved  
18:00 Uhr – 19:00 Uhr**

Kommt gerne für ein kostenloses Probetraining vorbei  
Gymnastikmatte, Getränk und Handtuch mitbringen

Weitere Info per WhatsApp  
oder 0172 4273613 (Petra Lilienthal)



Unsere Kooperationspartner

