

Fit40+

Training speziell für Männer!

Fitness und Kräftigung mit Langhanteln oder Kleingewichten, stärkt die Muskulatur und baut überschüssige Kalorien ab, fördert Beweglichkeit und Körperhaltung

Ansprechpartnerin: **Manuela Mertelsmann, Übungsleiterin/C,Fitness/ LSB**