



## Body Shape!

Unser 90-Minuten-Fitnessprogramm bietet ein umfassendes Ganzkörpertraining mit viel Musik und guter Laune.

Im Mittelpunkt stehen die Schulung von Ausdauer, Koordinationsfähigkeit und Kraft sowie die Erhaltung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit. Mit gezielten Gymnastik-Übungen trainieren wir alle großen Muskelgruppen an Bauch, Beinen, Po und Armen.

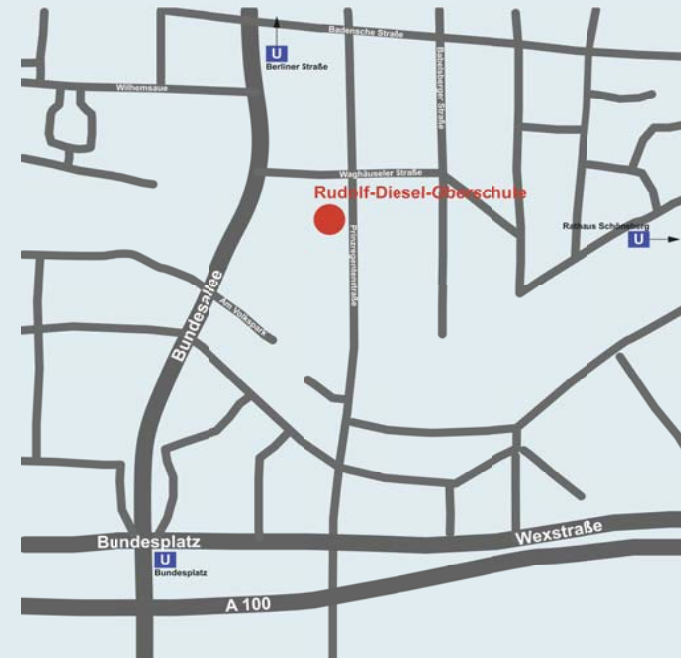
Spezielle Übungen für den Rücken und den Beckenboden vervollständigen das Programm.

Durch den Einsatz verschiedener Handgeräte werden die Trainingsstunden abwechslungsreich und vielseitig gestaltet.

Zu einem kostenlosen Probetraining sind Frauen und Männer jederzeit herzlich willkommen!

- Termine:** jeden Freitag  
19-20:30 Uhr
- Ort:** Sporthalle Rudolf-Diesel-Oberschule  
Prinzregentenstraße 33/34  
10715 Berlin-Wilmersdorf
- Kosten:** 11,50 Euro / Monat

## Anfahrt und Lageplan:



## Information und Anmeldung:

Anita Herrmann  
Telefon 030 / 87 32 86 3

Ulrike Ogrowsky  
Telefon 030 / 78 75 369

**Homepage:** [www.fechtclubgrunewaldberlin.de](http://www.fechtclubgrunewaldberlin.de)

**E-Mail:** [gymnastik@fcg-berlin.de](mailto:gymnastik@fcg-berlin.de)