



# Bodyworkout

Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr  
Start ab Januar 2024

NEU

Bodyworkout ist ein Ganzkörpertraining, das sowohl funktionelle Bewegungsmuster trainiert, als auch Body-Shaping zum Ziel hat.



Bei Interesse oder für weitere Informationen wendet euch an Marina Leipold unter [gymnastik.spvgghessdorf@web.de](mailto:gymnastik.spvgghessdorf@web.de)