



# Allround Fitness



## Allround Fitness

- Ganzkörpertraining
- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination

Bei Interesse bitte kurze Rückinfo an: [fitness@sv-ringingen.de](mailto:fitness@sv-ringingen.de)

**Teilnehmer:** Männer und Frauen

**Kurse:** Allround Fitness

**Wann:** Mittwoch, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

**Wo:** Festhalle Ringingen

**Kosten:** Mitgliedsbeitrag SV Ringingen



*Wir freuen uns auf Euch*

**Martina Kraus**

(Athletik-Trainerin, Fit durch die Schwangerschaft,  
Rückenkursleiterin, Fitness-Trainerin B-Lizenz, Mental-Coach,  
Schwimmtrainerin C-Lizenz, Ernährungsberaterin B-Lizenz)

**Jaqueline Kästle**

(Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin)