



Mach mit beim **FIT MIX**

FIT MIX – eine feurige Kombination aus Zumba/Gold und Kickbox-Fitness

So, 05.03.2017 | 16 Uhr
Freie Christengemeinde Lörrach

Es erwarten dich zwei völlig verschiedene sportliche Bereiche, die in einem gemeinsamen schweißtreibenden Workout verbunden werden.

Ob Anfänger oder Profi, Tänzer oder Kampfsportler – hier kommen alle auf ihre Kosten und es bleibt kein Handtuch trocken.

**Lass dich überraschen –
wir freuen uns auf dich!**

Bitte mitbringen!

- Sportliche Kleidung, Handtuch, Wasser
- Freude und Begeisterung

Das Mutter-Tochter-Duo:

Gabriele Dallmann ist Zumba-Trainerin und Dozentin an der VHS in Lörrach. Anhand mitreißender Musik verbindet sie Tanz und Bewegung zu einem sportlichen Workout.

Jeruscha Jakob ist Kickbox-Trainerin. Begleitet von schnellen Beats verbindet sie klassische Kickbox-Elemente mit Kraft- und Cardioübungen zu einem schweißtreibenden Workout.

Bitte über das Gemeindebüro
Tel 07621 44747 oder
buero@fcg-loerrach.de anmelden.

Den
Himmel
erleben
Menschen
begegnen



freie christengemeinde
lörrach e.v.