



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](mailto:buero@fcg-loerrach.de) anmelden.

Den  
Himmel  
erleben  
Menschen  
begegnen



freie christengemeinde  
lörrach e.v.