

Ortskulturring

Hooge
e.v.

Donnerstag Abends

besteht das Angebot, mit Hilfe von DVD's

Pilates –

ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur,

zu absolvieren. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Wer Interesse hat, bitte bei Rosa Mertens oder
Viola Passavanti melden zur Absprache der Uhrzeit.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit sich bei einem Zirkeltraining richtig
auszupowern. Hierfür bitte auch bei Rosa Mertens melden.

Kontakt;

Handy-Nummer von Rosa: 01 57 – 34 79 90 78,
oder per E-Mail rosamertens@gmail.com

Veranstalter: OKR Hallig Hooge e.V.