

# **„POUND, Rockout, Workout“ – jeden Freitag um 18:45 Uhr in Harra**



**Anmeldung erforderlich!  
begrenzte Teilnehmerzahl  
Anmeldung bei Jana Weidauer  
Tel.: 0162/1534104**

Der neue und brandheiße Fitness-Trend aus Amerika jetzt auch bei uns in Harra in der Turnhalle. Er nennt sich Pound Rockout Workout und vereint als intensives Ganzkörper-Workout Kondition, Cardio und Pilates auf sehr rockige Art und Weise. Trainiert wird mit Drumsticks zu rockigen Beats.

**„Männerspezial“ am 1.11.17 mit einer  
Schnupperstunde um 19:00 Uhr**