



## Ob allein oder zu zweit: „Sportlich fit in den Frühling!“

Die Frauengymnastik Altschweier (FGA) startet am Dienstag, **6. März 2018**, einen vielseitigen Fitnesskurs. Er findet jeweils dienstags um **20 Uhr** in der **Altschweierer Schulturnhalle** statt. Angesprochen sind Frauen, Männer, Paare, Freunde, Freundinnen aber auch Einzelpersonen.

Mit Functional Training, Faszien-Training, Power-Gymnastik, Pilates und vielem mehr, bietet Übungsleiterin Carmen Jost ein **effektives und vielseitiges Programm** zur Verbesserung von Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination an.

Genau das richtige Startprogramm in das Frühjahr!

„Fit in den Frühling“ macht stark auch ohne Geräte, steigert die Lebensqualität, wirkt positiv auf Körper und Geist.

**Anmeldung und Informationen:**  
Carmen Jost, Tel. 07223 / 26666  
E-Mail: [info@fg-altschweier.de](mailto:info@fg-altschweier.de)



Frauengymnastik  
Altschweier e.V.