

Bodyworkout	montags von 8:30 - 9:30	> Halle 9
Herz-Kreislauf-Training	Entspannung / Beweglichkeit	Kräftigung

Die genaue Beschreibung meiner Stunde ist bei den Stundenangeboten unter Bodyworkout abgespeichert.

Bei Interesse und Fragen kann gerne Kontakt zu mir aufgenommen werde 😊

Ruth Lachner:

- 1999 Trainer C Breitensport
(Turnen, Fitness und Gesundheit)
- 2000 Trainer C Breitensport
(Fitness und Aerobic)
- 2018 ICG Basic Level Instructor - Indoor Cycling