



Schlank und Fit 2012 - Vortrag und Sport

Wer kennt das nicht: Voller guter Vorsätze startet man ins neue Jahr. Ein paar Pfunde verlieren, sich endlich wieder mehr bewegen...

Wir bieten euch die Gelegenheit für einen sportlichen Einstieg ins neue Jahr.

Sonntag, den 29.01.12 ab 11 Uhr in Halle 1 und 2, Alexanderstr. 207.

	Halle 1	Halle 2
11.00 Uhr- 11.40 Uhr	Step-Aerobic	ZUMBA
11.45 Uhr	Vortrag "Abnehmen durch Sport? - Glaube oder Irrglaube" Dr. Kirstin Buhl Halle 5	
12.45 Uhr- 13.30 Uhr	Bodystyling	Power-Zirkel
13.45 Uhr- 14.30 Uhr	Laufen Treffpunkt vor der Halle 1/2	ZUMBA

Kostenlos! Keine Voranmeldung erforderlich!

Für BTB-Mitglieder und alle, die den BTB kennenlernen möchten.



Schnupperstunden:

Damit es sportlich weitergeht...

- Dienstag, 31.01.12 19 Uhr Step-Aerobic Halle 6
- Dienstag, 31.01.12 18 Uhr Bodystyling, soft Halle 10
- Dienstag, 31.01.12 19 Uhr Fitness Halle 2
(für sie & ihn)
- Mittwoch, 1.02.12 10.15 Uhr RückenIntensiv Halle 5
- Donnerstag, 2.02.12 18 Uhr Ausdauer +Kraft Halle 1
(für sie & ihn)
- Freitag, 03.02.12 9.30 Uhr Bodystyling+Step Halle 6

Erst schnuppern und dann Mitglied werden:

Wir ermöglichen euch zwei kostenlose Schnupperstunden. Auch in vielen anderen Gruppen aus dem BTB-Programm kann ein Probetraining stattfinden.

Infos T. 809930 und www.btb-oldenburg.de

Restplätze in den ZUMBA-Kursen am Vormittag:

- Montags 9 Uhr Halle 2
- Montags 10.15 Uhr Halle 2

Für die ZUMBA-Kurse ist eine Anmeldung erforderlich:
werktags von 9-11 Uhr unter T. 809930

