

# 6. TRENDEVENT FITNESS-PARTY



Sei dabei und tanz dich fit mit Elena & Carola, am **09.02.2019**

**13.00 Uhr-13.45 Uhr**

## **POUND**

ROCKOUT. WORKOUT.

der brandheiße Fitnesstrend aus den USA vereint ein intensives Ganzkörper Workout mit Drumsticks zu rockigen Beats!

**13.45 Uhr-14.30 Uhr**

## **LesMILLS CXWORX**

trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht, denn der Core hält alles zusammen!

**mit ELENA**



## **AROHA®**



BODY MIND SOUL

**15.00 Uhr-15.45 Uhr**

## **AROHA / Stick**

ist ein sinnliches Training im 3/4 Takt mit Elementen vom Haka, Kung Fu und Thai Chi!

**15.45 Uhr-16.30 Uhr**

## **KAHA**

für Körper und Geist, kräftigt, dehnt, entspannt und gibt innere Ruhe und Gelassenheit!

**mit CAROLA**

**Veranstaltungsort:**

**Mehrzweckhalle,  
Clauener Str. 24A  
in Hohenhameln.**

**Einlass und Anmeldung:**

**Einlass: 12.30 Uhr**

**Beginn: 13.00 Uhr**

**Mitzubringen sind:**

**Getränke nach Bedarf,  
und eine Gymnastikmatte.**



**weitere Info's bei:**

**Ulrike Blumenberg,  
Tel. 01575 9506025**

Homepage :

[www.tsvhohenhameln.de](http://www.tsvhohenhameln.de)

Facebook:

TSV Hohenhameln v. 1888 e.V.

Geschäftsstelle:

TSV Hohenhameln v. 1888 e.V.

Tel. 05128 7089,

[mail@tsvhohenhameln.de](mailto:mail@tsvhohenhameln.de)

Montag von 14.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch von 14.00 - 18.00 Uhr