

Du willst aktiv sein, aber nur LAUFEN ist Dir einfach zu langweilig?

Dann haben wir DIE Lösung:

### **WORKOUT-RUN DER LG RÜLZHEIM**

**Wann: mittwochs, 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr**

**Ort: Vereinsheim der LG Rülzheim (Vereinsdorf)**

Wir kombinieren lockere Laufeinheiten mit Ganzkörperübungen. So kräftigst Du Deine Muskulatur und verbesserst gleichzeitig Deine Kondition.

Das Training wird so ausgelegt, dass JEDE/R, egal welches Fitnesslevel, mitmachen kann!

**Kommt vorbei und probiert es einfach aus!**