



MAI-Sports

„Es gibt keine Grenzen! – Sie liegen nur in uns selbst!“

Kursprogramm

1. & 2. Quartal 2012



**Nähere Kursinformationen
und Anmeldungen unter:**

mai-sports@gmx.de

Tel.: 0 50 21 / 92 22 87

FIT WIE EIN LAUFSCHUH!

Von 0 auf 5 km

ab Dienstag 06. März 2012
17:00 bis 18:00 Uhr

Von 5 auf 10 km

ab Montag 27. Februar 2012
18:30 bis 19:45 Uhr

5-Plus-Kurs

ab Donnerstag 08. März 2012
17:00 bis 18:15 Uhr

Von 10 auf 21 km

ab Samstag 28. Januar 2012
14:00 bis 15:30 Uhr



MAI-Sports

„Es gibt keine Grenzen! – Sie liegen nur in uns selbst!“

Kursprogramm

1. & 2. Quartal 2012



Fit mit Walking

ab Dienstag 06. März 2012

18:30 bis 19:45 Uhr

Seminar „Training mit Herzfrequenz“

am 02. März 2012 bei Intersport Solzer

Beginn 18:30 Uhr

Personal Fitness Training!

Ein individuelles auf Sie persönlich zugeschnittenes Training mit Einzelbetreuung.

Oder einfach als Geschenk!

Nähere Kursinformationen
und Anmeldungen unter:

mai-sports@gmx.de

Tel.: 0 50 21 / 92 22 87

INTERSPORT
PROFIMARKT

Vendener Straße 16 · 18 · 31582 Nienburg · Telefon (0 50 21) 92 50 10

XCO-TRAINER[®]

www.christinegrammer.de