

Neue Kurse

- **Fitness für Frauen mit Musik**
Mo., 19 – 20.30 h
- **American Line Dance**
Do., 19.30 – 21 h
- **Fitnessstraining an Geräten**
Mo. + Do.,
15 – 18.30 h
Infos unter
Marion Metternich
0177 7931 358
- **Nordic Walking ab März**
Infos unter
0178 6852 059

Sportgruppen

- **Badminton**
- **Fußball**
freitags im Wechsel
ab 20.00 h
ohne Wettkämpfe und
Verpflichtungen

Weitere Infos unter:



www.cjd-frechen-sportgemeinschaft.de

CJD Frechen
Sportgemeinschaft
Clarenbergweg 81
50226 Frechen
0151 4063 8415

Kurse 2012

Einsteigerkurse:

feminin - fitness

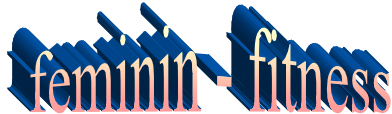
Nordic Walking



www.cjd-frechen-sportgemeinschaft.de

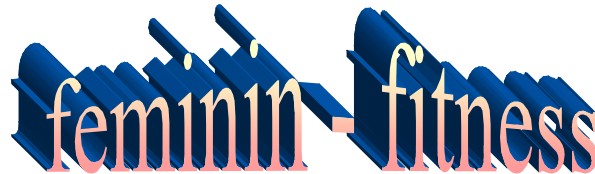
Wenn es
um Ernährung,
Vitalität und
Wohlfühlen geht,
fällt es Frauen oft
schwer, eigene
Bedürfnisse,
Wünsche und Ziele
in den Vordergrund
zu stellen.

Mit der neuen



exklusiv für SIE (!!!)
entwickelt!
Starten Sie durch ins
neue Jahr!

So funktioniert die :



**Kraft – Ausdauer –
Ernährung – Entspannung
Theorie und Praxis**
- 1 mal pro Woche -

und

**zusätzlich 1 mal pro
Woche „Offenes Training“**

Begrenzte Teilnehmerzahl

Start

Dienstag, 31.01.2012,
18:00 bis 20:00h,
Zusatztraining jeweils
donnerstags 15:00 – 18:30h

Kursleiterin:

Marion Metternich
Gesundheits- und Fitnesstrainerin ,
liz. Ernährungscoach, Expertin für
Stoffwechselkrankheiten und
Adipositas,

INFOABEND :

Donnerstag, 26. Januar
18:00h im CJD Freizeithaus

Haben Sie Fragen, rufen Sie
uns an:

Marion Metternich
0177 79 31 358