

Auf geht's ...

**LaGYM** 

**LaGym im SV Germania Breklum!**

Im November

**mittwochs um 19.15 Uhr**

*Nichtmitglieder zahlen 4 € / Stunde*

**LaGYM** ist ein modernes, dynamisches Fitness-Tanz- Programm zum Abtanzen, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist vor allem durch mitreißende Musik geprägt und einfach zu lernen! Leicht nachvollziehbare Schritte, Schrittfolgen und entsprechende Armvariationen machen das Programm aus, es gibt keine komplizierten Choreografien. LaGYM trainiert den ganzen Körper, die Koordination, die Beweglichkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Eine Sportstunde, die euch vieles bietet:

**Spaß, ein effektives Herz-Kreislauftraining, Krafttraining sowie Tanz pur.**



**LaGYM** 