

# Frühlings-Fit mit Margot Schubert



**Ein ganzkörperbezogenes Fitnessprogramm für alle, die fit bleiben wollen.**

**Mit vielen Anregungen und Tipps, wie man es „richtig“ macht und zum Selbsttraining**

**Wann? 22.01.2022, 10.00 und 5.2.2022, 10.00**

**Wo? Bootshaus der RKV, Trainingsraum Rudern**

**Für wen? Für alle, die Interesse haben**

**Was soll ich mitbringen? Wenn`s geht, Gymnastikmatte und Faszienrolle**

**Wer leitet uns an? Margot Schubert (Übungsleiterin, Physiotherapeutin und Ruderin☺)**

**Wo melde ich mich an? Bei Margot persönlich oder Eintrag in die anhängende Liste**

**Ich mache beim Fitnessprogramm mit:**

<b>22.1.2022</b>	<b>05.02.2022</b>