



**VfB Hermsdorf e.V.**

Abteilung Turnen – Gymnastik



# Muskelaufbau Xtreme

mit Nicole



„Du wolltest schon immer mal richtige Liegestütze schaffen oder endlich länger durchhalten? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Dich! Denn es ist egal, auf welchem Fitnesslevel Du Dich aktuell befindest.

Dieses intensive Kraft-Ausdauer-Training ist für Frauen und Männer und kennt auch kein Alter!

Wir bauen Deine Muskeln aktiv auf, verbessern zudem Deine allgemeine Leistungsfähigkeit und sorgen dafür, dass Du Dich stark und fit fühlst.“

**NEU ab Donnerstag, 28. April 2022  
von 20.00 bis 21.00 Uhr  
in der Gustav-Dreyer-Schule  
untere Halle  
Freiherr-vom-Stein-Straße 31  
13467 Berlin Hermsdorf**

Bitte anmelden unter Email: [nicole-fit@outlook.de](mailto:nicole-fit@outlook.de).