

## Fitness-Rockstars gesucht!



ROCKOUT. WORKOUT.

## mit Astrid

**POUND® Rockout – Workout** ist eine vom Schlagzeugspiel inspirierte Ganzkörper – Cardio – Jam - Session.

Werde ein Teil der Band und trommele im Stehen, Sitzen und Liegen mit den grünen Ripstix® zu fetziger Musik. Dieses Workout hat viele Bewegungsabstufungen und eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Es gibt nur KANN, kein muss – jeder bewegt sich wie es ihm möglich ist.

### Interessiert ?

**Wann und wo:** - donnerstags, ab dem 09.09.2021  
- von 20:30 - 21:30 Uhr in der HalleFürAlle  
Ripstix® werden gestellt, Handtuch und Getränke bitte mitbringen

**Anmeldung:** Astrid Marx, Tel. 0171 / 79 08 011 oder  
per E-Mail unter [pound@astridmarx.de](mailto:pound@astridmarx.de)