

# BodyFit

## Workout für Frauen

Das perfekte Training für Dich - um wieder einzusteigen oder Deine Fitness zu verbessern, und Rückenschmerzen und steifen Gliedern Adieu zu sagen! Und nebenbei bringt es eine Menge Spaß und Du lernst nette andere Frauen kennen - garantiert! Auch geeignet als Aufbautraining nach der Rückbildung!



**Start: 08.03.2025 - 10 Termine**  
**wann: samstags von 10.00 bis 11.00 Uhr**  
**einige Termine sonntags oder outdoor**  
**wo: Kita St. Engelbert in Riehl**  
**wieviel: 40 Euro**

In Kooperation mit dem  
katholischen Familienzentrum



Nikola Rotscheroth  
WhatsApp-Kontakt



**Lust bekommen? Dann melde Dich bei mir:**

**Nikola Rotscheroth**  
**[www.fitundgesundmitnikola.de](http://www.fitundgesundmitnikola.de)**  
**015120753007**  
**[fitundgesundmitnikola@gmail.com](mailto:fitundgesundmitnikola@gmail.com)**