

Drums Alive®

Rhythmus - Trommeln - Tanz - Fitness mit Spaß

Das einzigartige, neue Fitness- und Wellnessprogramm

für jedes Alter - hält fit und baut Stress ab!

Genau das Richtige um den Kopf frei zu bekommen, Gedanken

loszulassen und nebenbei lästige Pfunde loszuwerden!

Einstieg und kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich!



Anmeldung bei: **Kaushik Gosai**

Gosai@web.de 0162 88 987 59

www.Lichtzeit-gosai.de

DRUMS ALIVE®

Drums Alive®

Luckenwalde Reha - Sportzentrum	Mittwoch	19.15 bis 20.30 Uhr
Königs Musterhausen Bürgerhaus	Donnerstag	9.45 bis 10.45 Uhr
Baruth Sporthalle	Donnerstag	19.15 bis 20.30 Uhr
	Kids Beats	16.45 bis 17.45 Uhr
Sperenberg Haus der Generationen	Freitag	19.30 bis 20.45 Uhr

Drums Alive als Mitmachaktion!
Das besondere Event bringt Abwechslung und Spaß in Ihre Veranstaltung!

Pilates

Thyrow	Montag	individuelle Einzeltraining
Wildenbruch Dorfstr. 6d	Dienstag	17.00 bis 18.30 Uhr
Königs Musterhausen Bürgerhaus	Donnerstag	19.00 bis 20.30 Uhr
Sperenberg DRK Mehrgenerationenhaus	Donnerstag	11.00 bis 12.15 Uhr
	Freitag	17.00 bis 18.30 Uhr

Funktionelle Gymnastik

Rangsdorf DRK Haus FIZ	Montag	9.00 bis 10.00 Uhr Männer
		10.00 bis 11.00 Uhr Frauen
Baruth	Donnerstag	11.00 bis 12.00 Uhr Frauen
		18.00 bis 19.00 Uhr Bauch Beine Po

Entspannungsangebote und Massagen
nach Terminabsprache