

SPORTVEREIN  
**djk Hiltrop -Bergen e.V.**  
Der Sportverein in Bochums Norden  
dynamisch \* jung \* kreativ



**!! NEU !!**  
**BODY-STYLING**  
Das ganzheitliche Körpertraining

**bei Katja**

jeden Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr  
in der Turnhalle der Hilda-Heinemann-Schule  
- Eifelstr. 15-17 in 44805 Bochum -

[info@djk-Hiltrop.de](mailto:info@djk-Hiltrop.de)  
[www.djk-hiltrop.de](http://www.djk-hiltrop.de)



**!! NEU !!**

# BODY-STYLING

Das ganzheitliche Körpertraining

**Bodystyling – Kraft & Ausdauer mit Spaß!**

Bringe deinen Körper in Bestform! In unserem abwechslungsreichen Bodystyling-Kurs kombinieren wir gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur mit dynamischen Elementen, die deine Ausdauer fördern.

**Das erwartet dich:**

Mit einem Mix aus **Hanteln**, **Therabändern** und verschiedenen **Kleingeräten** setzen wir immer wieder neue Reize für Arme, Beine, Bauch und Po. Das Training ist intensiv, effektiv und dank motivierender Musik steht der Spaß an der Bewegung immer an erster Stelle.

**Key Facts:**

**Ziel:** Straffung, Kraftaufbau & Herz-Kreislauf-Training.

**Equipment:** Hanteln, Bänder & mehr.

**Level:** Für alle geeignet, die sich gerne richtig auspowern!

Bereit für die Herausforderung? Schnapp dir deine Trainingsschuhe und mach mit!



SPORTVEREIN  
**djk Hiltrop -Bergen e.V.**  
Der Sportverein in Bochums Norden  
dynamisch \* jung \* kreativ



**!! NEU !!**  
**BODY-STYLING**  
Das ganzheitliche Körpertraining

**bei Katja**

jeden Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr  
in der Turnhalle der Hilda-Heinemann-Schule  
- Eifelstr. 15-17 in 44805 Bochum -

[info@djk-Hiltrop.de](mailto:info@djk-Hiltrop.de)  
[www.djk-hiltrop.de](http://www.djk-hiltrop.de)



**!! NEU !!**

# BODY-STYLING

Das ganzheitliche Körpertraining

## **Bodystyling – Kraft & Ausdauer mit Spaß!**

Bringe deinen Körper in Bestform! In unserem abwechslungsreichen Bodystyling-Kurs kombinieren wir gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur mit dynamischen Elementen, die deine Ausdauer fördern.

### **Das erwartet dich:**

Mit einem Mix aus **Hanteln**, **Therabändern** und verschiedenen **Kleingeräten** setzen wir immer wieder neue Reize für Arme, Beine, Bauch und Po. Das Training ist intensiv, effektiv und dank motivierender Musik steht der Spaß an der Bewegung immer an erster Stelle.

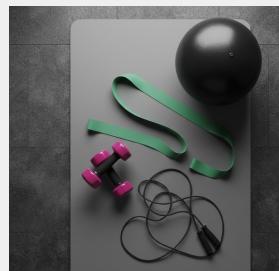
### **Key Facts:**

**Ziel:** Straffung, Kraftaufbau & Herz-Kreislauf-Training.

**Equipment:** Hanteln, Bänder & mehr.

**Level:** Für alle geeignet, die sich gerne richtig auspowern!

Bereit für die Herausforderung? Schnapp dir deine Trainingsschuhe und mach mit!



SPORTVEREIN

# djk Hiltrop -Bergen e.V.

Der Sportverein in Bochums Norden  
dynamisch \* jung \* kreativ



!! NEU !!

## BODY-STYLING

Das ganzheitliche Körpertraining

bei Katja

jeden Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr  
in der Turnhalle der Hilda-Heinemann-Schule  
- Eifelstr. 15-17 in 44805 Bochum -

info@djk-Hiltrop.de  
www.djk-hiltrop.de



!! NEU !!

## BODY-STYLING

Das ganzheitliche Körpertraining

**Bodystyling – Kraft & Ausdauer mit Spaß!**

Bringe deinen Körper in Bestform! In unserem abwechslungsreichen Bodystyling-Kurs kombinieren wir gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur mit dynamischen Elementen, die deine Ausdauer fördern.

**Das erwartet dich:**

Mit einem Mix aus **Hanteln**, **Therabändern** und verschiedenen **Kleingeräten** setzen wir immer wieder neue Reize für Arme, Beine, Bauch und Po. Das Training ist intensiv, effektiv und dank motivierender Musik steht der Spaß an der Bewegung immer an erster Stelle.

**Key Facts:**

**Ziel:** Straffung, Kraftaufbau & Herz-Kreislauf-Training.

**Equipment:** Hanteln, Bänder & mehr.

**Level:** Für alle geeignet, die sich gerne richtig auspowern!

Bereit für die Herausforderung? Schnapp dir deine Trainingsschuhe und mach mit!

