

# **Fit-Mix**

## **Bewegung, die Spaß macht**

**Wann:** jeden Mittwoch

**18:45 bis 19:45 Uhr**

**Wo:** Sporthalle Maienbeeck,  
Bramau Schule Bad Bramstedt

**Wer:** ASK Eintracht Bad Bramstedt e.V.

**Ü-Trainerin:**

**H. Schultz Tel. 0157/ 523 525 21**

**Inhalt:** Rücken, BBP, Kraft, Kondition,  
Drums-Alive...

**Am besten, vorbeikommen, mitmachen  
und ausprobieren...**

**alles ohne vorherige Anmeldung.**

**Der Jahresbeitrag pro Mitglied: € 32,00**

**Besser gibt`s nicht...**