

# Pump

## mit Jana

Das motivierende Kraft-Ausdauer-Training mit der Langhantel formt deinen Body!  
Das anspruchsvolle Gruppentraining zu mitreissender Musik ist für Fernsehsportler wie auch für Athleten geeignet, da mit individuell auswechselbaren leichten bis mittelschweren Gewichtsscheiben trainiert wird.

Lass dich von Jana mitreissen und bring dich in Form!

**Jeweils montags, 18.00 Uhr im  
Group Fitness Raum 4. Stock.**

Fit, definiert  
und schlank?

