

## Frauen in Bewegung



**Kostenfreies Sportangebot für Frauen ab 16 Jahren,  
Keine Anmeldung notwendig!**

Unsere Gesundheit ist uns allen sehr wichtig, daher laden wir euch zum Spaß mit Musik ein, mit uns Sport in Form von Muskeltraining und Ausdauertraining in der Kombination aus Aerobic, lateinamerikanischem sowie orientalischem Tanzstil ein. Das anspruchsvolle Ganzkörpertraining lässt die Pfunde purzeln und macht zugleich eine straffe Figur. Zudem entspannen und verabschieden wir uns vom Stress mit effektiven Entspannungseinheiten.

### Folgende Termine

14.02. 2024/20.03.2024/17.04.2024/15.05.2024/05.06. 2024  
18.09.2024/09.10.2024/30.10.2024/13.11.2024 sowie 11.12.2024  
Jeweils 12.00-13.30 Uhr

**Ort: Forum Internationale Begegnungsstätte–  
Ollenhauerstrasse 1, 53113 Bonn**

**Fotos: Bilddatenbank © LSB NRW /Andrea Bowinkelmann**

Infos: Stadtsportbund Bonn, [kontakt@ssb-bonn.de](mailto:kontakt@ssb-bonn.de), [www.ssb-bonn.de](http://www.ssb-bonn.de)