

# INSEL- Stationstraining



## FITNESS- ANGEBOT MIT HANNA JONAS

- Sportwissenschaftlerin & Fitness-Trainerin
- Ehemalige Leistungssportlerin Rudern
- Skilehrerin
- B.sc. Ernährungsmangement & Diätetik
- M.sc. Klinische Sporttherapie & Sportphysiologie



**TC ROT-WEISS** BAD HONNEF e.V.

### Jeden Mittwoch

Bitte Laufschuhe, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

### 18:30 Uhr - 19:15 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist für TCRW-Mitglieder kostenlos.

### Treffpunkt: Clubhaus

Das Fitnessangebot startet jeden Mittwoch an der Terrasse des Clubhauses.

**KEINE  
ANMELDUNG  
ERFORDERLICH**

**KOSTENLOS**  
für TCRW-  
Mitglieder

**KONTAKT**  
0151 – 44575274  
office@tcrw.club