

# BodyFit

## Dein Fitness-Workout für mehr Energie und Kraft

**Sag Adieu zu steifen Gliedern und Schmerzen und  
bringe Deinen Körper in Top-Form!**

**Schweißtreibendes Fitness-Training, funktionelle  
Kraftübungen, jede Menge Spaß und nette  
Menschen warten auf Dich! Für mehr Energie,  
Beweglichkeit und eine stabile Mitte!**

**Auch für Einsteiger und als Aufbautraining nach  
der Rückbildung geeignet!**



**Start: 29.11.2025 - 10 Termine  
wann: Samstags 10 bis 11 Uhr  
(einige Termine sonntags)  
wo: Kita St. Engelbert in Riehl  
wieviel: 40 Euro**

**In Kooperation mit dem  
katholischen Familienzentrum**



Nikola Rotscheroth  
WhatsApp-Kontakt



**Lust bekommen? Dann melde Dich bei mir:**

**Nikola Rotscheroth  
[www.fitundgesundmitnikola.de](http://www.fitundgesundmitnikola.de)  
0151-20753007  
[fitundgesundmitnikola@gmail.com](mailto:fitundgesundmitnikola@gmail.com)**