

# **FIT & FUN**

## **Fitness- und Sonnenstudio Traben-Trarbach**

Bitte vormerken:

die **11. Studiomeisterschaft** im Bankdrücken findet  
am **Samstag, 30. März 2019 ab 13.00h** statt

Ablauf

1. Frauen - 3 Versuche
2. Männer - 3 Versuche
3. Frauen - Wiederholungen des halben eigenen Körpergewichts
4. Männer - Wiederholungen des eigenen Körpergewichts

Preise

jeweils die ersten 5 Gewinner erhalten einen Pokal

jeder Teilnehmer erhält  
1x 500g Protein  
1x T-Shirt

jede Teilnehmerin erhält  
1x Dose Pretty Woman  
1x T-Shirt

Während der Veranstaltung gibt es Kaffee und Kuchen

**Anmeldung bitte bis 25. März 2019 im Studio**  
(weitere Infos bei Achim)

[www.fitfuntrabentrarbach.de](http://www.fitfuntrabentrarbach.de)