

Wir bieten einen neuen Kurs an !!!



Bauch & Rücken Training
für einen straffen Bauch,
einen starken Rücken & Cardio Elementen

Aktiv kräftigend, hilft Dir dieser Kurs dabei, deine Rückenmuskulatur zu stärken und ebenso den Bauch zu straffen. Somit können Verspannungen und Rückenschmerzen sich nachhaltig lösen. Erfreue Dich über ein aktives Bauch- und Rückentraining mit Entspannungsübungen für die Wirbelsäule. Dein persönliches Wohlbefinden wird gestärkt.

Ab Dienstag **10.09.2019** von **16:40** bis **17:40** Uhr
in der Turnhalle im Gymnastikraum.

Kosten: 10er Kurs für TSV-Mitglieder 30 € und
für Nicht-Mitglieder 60 €.

Anmeldung bei Christiane unter 0151-20 57 99 75

*Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und
(falls vorhanden) eine Matte mitbringen.*