



KURSANGEBOT
Body&Shape (10 Wochen)
NEU 2024 - gemischte Gruppe

Wir trainieren die Tiefenmuskulatur für eine wohlgeformte Figur und aktive, aufrechte Haltung. Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit vielen rumpfstabilisierenden Übungen und sensomotorischen Trainingsreizen.

Schnupperstunde: Donnerstag, 18.01.2024,
danach weitere 9x als Kurs immer donnerstags
bis voraussichtlich 28.03.2024
(Änderungen vorbehalten)

Wann: 20.00-21.00 Uhr

Wo: Schefenacker Sporthalle

Gebühr für die Schnupperstunde:

EUR 5,00 am Schnupperabend zu bezahlen. Bei fester Anmeldung zum Kurs wird diese Gebühr angerechnet.

Kursgebühr:

TSV Mitglied: EUR 20,00

Nicht-Mitglied: EUR 60,00

Anmeldung und Info: Andrea Grausam,
Tel. 0170 5859751 (oder WhatsApp) oder
07043 5351 (AB)neu

NEU



