



fortlfd. Kurs

„Kraft und Beweglichkeit“

Wann: mittwochs
von 17.00 – 18.00 Uhr

Wo: Sport- und Gesundheitszentrum
TSG Seckenhäuser-Fahrenhorst e.V.,
Timmstrasse 1, Stuhr

Dieses Angebot richtet sich besonders an alle, die längere Zeit keinen Sport gemacht haben, aber auch Trainierte sind hier richtig! Hat deine Muskelkraft nachgelassen? Kannst du dich ohne Probleme bücken? Möchtest du deinen Rücken kräftigen und den Bauch straffen? In diesem Kurs werden alle diese Fähigkeiten trainiert mit Musik, Lockerheit und viel Spaß.

Den Kurs leitet Sandra Scheel

Kosten für 10x: 25,00€ für Mitglieder und 48,00€ für Nichtmitglieder

Nähere Infos und Anmeldung bei Sandra Scheel unter:
0179/3729240 oder 0421/893470

Jederzeit einsteigen oder schnuppern ist ohne Anmeldung möglich!



www.tsg-seckenhäuser.de