



fortlfd. Kurs

„Bauch-Beine-Po“

Wann: montags, 18.15-19.15 Uhr

Wo: **Bewegungshalle**
TSG Seckenhäuser-Fahrenhorst e.V.,
Timmstrasse 1, Stuhr

Wer: Frauen und Männer ab 16 Jahre

Bei temporeichem und intensiven Übungen, werden entsprechende Körperzonen, sowie Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. Auspowern in der Gruppe macht zufrieden und bringt viel Spaß! Die Stunde endet mit einem Stretching!

Anmeldungen unter:
0421/893470 oder tsgseckenhäuser@web.de

Übungsleiterin: Katrin Meisner

Kursgebühr für 10x 60 Min.: 25,00 € Mitglieder/48,00 € Nichtmitglieder



www.tsg-seckenhäuser.de