



# fortlfd. Kurs

## „bodyworkout“

**Wann:** mittwochs, 18.10 – 19.10 Uhr

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

**Wer:** Frauen und Männer ab 16 Jahre

**Bodyfit** – die gesamte Körpermuskulatur und die Kondition werden trainiert, Muskeln werden gestärkt und der Körper wird gestrafft bei aktueller fetziger Musik. Verschiedene Hilfsmittel wie Steps, Gewichte, Pezzibälle, Tubes etc. kommen zum Einsatz, abgerundet wird die Stunde durch eine kleine Entspannungseinheit.

Nähere Infos und Anmeldungen bei:

**Nadine Glomb unter 0421/8097579**

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

**Jederzeit einsteigen oder schnuppern ohne Anmeldung ist möglich!**

