

Bauch, Bein, Po = Bodystyling (Hiit the Beat)

Schwerpunkt: **Aufbau der Bauch-, Beine- und Pomuskulatur.**

Natürlich wird auch die **Beckenboden- und Rückenmuskulatur** einbezogen - mit Musik und Spaß in der Gruppe!

Kursbeginn: 20.09.2022 (12 Einheiten)

Wann: Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr

Übungsleiterin: Conny Wick und Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

Anmeldung/Info: Sabine Schlegel – Mail: sab.schlegel@web.de - sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro