

Fit und Fun am Vormittag

Starten Sie Fit in den Tag mit einem gezielten **Kraft- und Ausdauer-training** für den ganzen Körper. Es erwartet sie ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Dabei wird mit gezielten Übungen die **Bauch- Bein- Po- und Rückenmuskulatur** gekräftigt und mit einem anschließenden **Cardiotraining** das Herz- Kreislaufsystem trainiert.

Kursbeginn: 14.09.2022 (12 Einheiten)

Wann: Mittwoch, 9.15 – 10.15 Uhr

Übungsleiterin: Manuela Merkle, Sport – und Gymnastiklehrerin,
Physiotherapeutin

Treffpunkt: Tanzschule „Flotte Sohle“, Mössinger Str. 54

Anmeldung/Info: Manuela Merkle 07473 / 9541402, manumerkle@web.de
sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro