

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



Schwerpunkt: **Aufbau der Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur.**

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

Kursbeginn: 10.09.2024 (12 Einheiten)

Wann: Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Übungsleiterin: Conny Wick und Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

Anmeldung/Info: Sabine Schlegel – 07473-9579811 (ab 14.00 Uhr) - sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro