

# Full-Body-Workout



Dank abwechslungsreichen Trainingselementen wird Dir eine **Kräftigung des ganzen Körpers** gelingen. Das wird Deine **allgemeine Fitness** verbessern und für ein **besseres Körpergefühl** sorgen! Wenn möglich eine lange rutschfeste Matte mitbringen.

Kursbeginn: 13.01.2026 (10 Einheiten)

Wann: Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

Übungsleiterin: Celina Schaal, angehende Physiotherapeutin

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

Anmeldung/Info: Celina Schaal, Tel: 0157-54520261, [schaal.celina@web.de](mailto:schaal.celina@web.de) sowie über das [TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 25 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro