

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: 14.04.2026 (12 Einheiten)

Wann: Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

Übungsleiterin: Sylvie Keiper, Pilates Trainerin mit Fokus auf Ganzkörpertraining

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

Anmeldung/Info: Sylvie Keiper, Tel: 0176 83007427, Mail: Sy.keiper@gmx.de, sowie über das [TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 30 Euro, Nichtmitglieder 78 Euro