

Mach mit – bleib fit

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

Tag: Freitag
Uhrzeit: 18:15 – 19:15 Uhr
Wo: TB Sporthalle
Kosten: Für Mitglieder 25,00 €, für Nichtmitglieder 50,00 €
Umfang: 10 Einheiten á 60 Minuten
Kursstart: 19.01.2018 – 13.04.2018
am 12.01.2018 findet ein Nachholtermin statt

Hier sind alle willkommen, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

Unser Fokus liegt auf einem sanften Training der Ausdauer, angepasst an das Niveau der Gruppe.

Doch auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers werden durchgeführt.

Und natürlich soll auch die Freude an der Bewegung mit Gleichgesinnten nicht zu kurz kommen.

Deshalb Sportkleidung eingepackt und los!

Übungsleiterin:

Susanne Austen

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: SAusten@gmx.net

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>