



Bodyforming



Ziele und Inhalte:

Durch gezielte Übungen werden in diesem Kurs Bauch, Beine und Po aber auch der Rücken und die Arme gekräftigt. Definition und Straffung stehen hier an erster Stelle!

Genießen Sie ein kurzweiliges Fitnessstraining, speziell für Ihre Problemzonen. Der Kurs ist konzipiert für Einsteiger und Fortgeschrittenen.

Beginn Kurs 1: Mittwoch, 16.01.2019

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 08.05.2019

Kurstage: Mittwochs, 18.30 Uhr ÷ 19.30 Uhr
Sporthalle Südstadtschule

Leitung: Iris Hirsch

Preis: 57.- Ö/ Kurs, 10 Termine
19.- Ö/ Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)

Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder
per Mail info@tvvillingen.de