



# Bodyforming - Onlinekurs



## **Ziele und Inhalte:**

Bei diesem Kurs kannst du dich auch zu Hause so richtig auspowern. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln des gesamten Körpers gekräftigt. Mal mit eigenem Körpergewicht mal mit Hilfsmitteln, die du zu Hause findest.

Der Onlinekurs des TV Villingen bietet Woche für Woche eine tolle Abwechslung.

**Kursbeginn:**                    **Donnerstag, 22.09.2022**

**Kurstage:**                        **Donnerstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr**  
**Digitaler Onlinekurs**

**Leitung:**                         **Trainerteam TV Villingen**

**Preis:**                             **Das Angebot ist für TV-Mitglieder kostenlos!**

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

Hier bekommen Sie die Zugangsdaten, die Sie für die Onlineteilnahme am Kurs benötigen.