



# 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.

**Kursbeginn:            Mittwoch, 21.09.2022**

**Kurstage:                Mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr**  
**Sporthalle Südstadtschule**

**Leitung:                 Iris Hirsch**

**Preis:                    62.- € / Kurs, 10 Termine**  
**19.- € / Kurs, 10 Termine**  
**(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

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