



175 Jahre 1848 - 2023
in Bewegung

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 Fitnesstraining, speziell für Ihre Problemzonen. Der Kurs ist konzipiert für Einsteiger und Fortgeschrittenen.

Beginn Kurs 1: Mittwoch, 11.01.2023

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 19.04.2023

Kurstage: Mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Sporthalle Südstadtschule

Leitung: Iris Hirsch

Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine
25.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)

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