



# 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, 21.09.2023**

Der Kurs findet bis zum 21.03.2024 statt und starten nach einer Sommerpause wieder am 19.09.2024.

## Kurstage:

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

## Leitung:

**Martina Kokolanski**

## Preis:

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

## Anmeldung:

Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in  
**Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**

Die Zugangsdaten für die Onlineteilnahme am Kurs erhalten Sie nach Anmeldung in einer separaten E-Mail.