



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, 15.01.2025

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 30.04.2025

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: Online unter www.tvvillingen.de oder in Ausnahmefällen
telefonisch unter 07721/26408