



## 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, 07.01.2026**

**Beginn Kurs 2:** **Mittwoch, 22.04.2026**

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

**Leitung:** **Iris Hirsch**

**Preis:** **80.- € / Kurs, 10 Termine**  
**30.- € / Kurs, 10 Termine**  
**(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

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