



# Bodyshape Mix „Good Morning“



## **Ziele und Inhalte:**

In diesem Kurs erlebst du ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining - Bodyforming, deep Work, Zirkeltraining – jede Woche ein anderes Thema. Eine Stunde, in der du und dein Körper immer aufs Neue gefordert werden.

**Beginn Kurs 1: Donnerstag, 08.01.2026**

**Beginn Kurs 2: Donnerstag, 23.04.2025**

**Kurstage: Donnerstags, 09.30 Uhr – 10.30 Uhr  
easyFit, Niederwiesenstraße 36**

**Leitung: Lucia Merz**

**Preis: 80.- € / Kurs, 10 Termine  
35.- € / 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**