



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.

Kursbeginn: Mittwoch, 23.09.2026

**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 oder in Ausnahmefällen
telefonisch unter 07721/26408**