

Kurs „body mix“

Sabrina Eckert leitet die Fitnessgymnastik "body mix"

In dem abwechslungsreichen Fitnessprogramm werden zu moderner Musik Übungen für Frauen und Männer zur Kräftigung der Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur angeboten und immer wieder neue Schrittkombinationen erlernt. Es müssen Arme und Beine koordiniert und ein Rhythmusgefühl für die Musik entwickelt werden. Auch der Spaßfaktor stimmt und am Ende der Stunde gehen alle mit einem guten Körpergefühl nach Hause.

Wenn auch Sie sich zusammen mit Gleichgesinnten nach moderner Musik bewegen und mit schweißtreibenden, gymnastischen Übungen ihre körperliche Fitness aufbauen wollen, dann sollten Sie dieses Angebot wahrnehmen.

Training immer mittwochs (20 x) von 18.45 – 19.45 Uhr. TSV-Mitglieder können kostenlos daran teilnehmen, Nichtmitglieder zahlen 50,-- Euro.

Anmeldung unter: Telefonnr.: 09721/99590 (Göb)