

Kursleitung: Lara Prokasky
Ort: Turnhalle Metterzimmern,
Im Bodenrain 8

Termine: Dienstag, je 18.00 und 19.00 Uhr

Kursumfang: 12 Einheiten a'60 Minuten
Gebühr: 39,-€ für Nichtmitglieder
für TVM-Mitglieder kostenlos

Anmeldung bis spätestens: 06.01.2019
Bei: Vera u. Andreas Tress 07142/940982
oder vera@tv-metterzimmern.de

Mitzubringen:
Sportliche Kleidung inkl. Hallenturnschuhe
Handtuch

Kurstermine:
08.01.2019 19.02.2019
15.01.2019 26.02.2019
22.01.2019 12.03.2019
29.01.2019 19.03.2019
05.02.2019 26.03.2019
12.02.2019 02.04.2019

Kurserläuterung:

Gemischte Gruppe,
geeignet für jedes Fitnesslevel

Mit komplexen Übungen den Körper gesund
und fit halten.
Die Muskulatur trainieren, die Figur straffen
und den verspannten Rücken wieder ins Lot
bringen.
Wir mobilisieren die Wirbelsäule und regen
den Stoffwechsel mit Faszientraining an.
Stretchen und Dehnen löst die
Verspannungen und mit einer ruhigen
Entspannungsphase beenden wir die
Stunde.
Rundum fit + gesund im Alltag!

*Information zu weiteren Sportangeboten
im TV-Metterzimmern finden Sie auf unserer
Homepage!
info@tv-metterzimmern.de
<http://www.tv-metterzimmern.de>*



FIT und GESUND

**(auch für
Nichtmitglieder)**

TV- Metterzimmern 1899 e.V.

GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Jürgen Gackenheimer
-1.Vorsizender-
Haydnstr. 13
74321 Bietigheim-Bissingen