GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

TURNER BUND BAD ROTENFELS 1891 e.V.

Kursangebot

Beckenbodentraining

für Frauen

Die Kursteilnehmerinnen lernen, den Beckenboden wahrzunehmen und ihn mit gezielten Übungen zu kräftigen. Ergänzt wird das Übungsprogramm durch ein Training der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Kursangebot über 10 Termine, jeweils 60 Minuten

Kursbeginn:	***14. Januar 2020***
Trainingszeit:	***dienstags 9.45 Uhr***
Ort:	***Vereinsturnhalle TBR***
Kursgebühr:	**60,00 Euro f. Nichtmitglieder**

Für aktive TBR Mitglieder ist das Kursangebot kostenlos, für Nichtmitglieder wird eine Kursgebühr erhoben.

Wir bitten um Voranmeldung, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.

Anmeldung und Informationen bei der
TBR- Geschäftsstelle Tel. (07225) 98 54 49