



Neues Kursangebote für Frauen 2019

Funktionelle Gymnastik

Was	Ganzheitlich gesundheitsorientiertes Training, Verbesserung der Fitness durch Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Balance, Übungen aus Pilates zur Verbesserung der Core- und Beckenbodenmuskulatur
Wann	Montags: 18:30 - 19:30 Uhr Beginn: 14. Januar 2019 10-Stundenkurs
Wo	Halle TV Braubach, Stiftstr. 5 (Matte mitbringen)
Leitung	Jutta Jungblut Dipl. Sportlehrerin
Für wen	Frauen jeden Alters
Kosten	Aktive TVB Mitglieder 20,- € Förderer 30,- €, Nichtmitglieder 40,- €



Anmeldung: Name: _____

Tel. _____

Mail: _____

Hiermit melde ich mich zum Kurs

Funktionelle Gymnastik an.

Anmeldung im Geschäftszimmer oder unter:

tv-braubach@t-online.de