

**TSG Altenhain** JSW  
**bietet „Body Fitness“** 28.8.24

**Altenhain (bs)** – Ab dem 3. September gibt es bei der TSG Altenhain ein neues Sportangebot: „Body Fitness“ mit Trainerin Elena Helmer. Termin ist dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr im Mehrzweckraum im ersten Obergeschoss der Kahlbachhalle, Kirchstraße 31 in Bad Soden-Altenhain. Body Fitness ist ein ganzheitliches Körpertraining, das mehrere Fitnessarten wie Aerobic, Bauch-Beine-Po, Stretching, Dehnungs- und Rückenfitness einschließt. Das Angebot richtet sich an alle ab 16 Jahren, die Lust haben, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Ein bis zwei Schnupperveranstaltungen sind kostenfrei, anschließend ist die TSG-Mitgliedschaft (78 Euro pro Jahr für Erwachsene) erforderlich, zuzüglich einer Gebühr von 5 Euro pro Einheit. Das neue Angebot zeigt den Wachstumskurs des Vereins, der aktuell 925 Mitglieder hat.

**Weitere Infos** unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de) oder direkt bei der Kursleiterin Elena Helmer unter Tel. 0178 6373959