

Body Fitness ab 3. September

8/2 28.8.24

Ab dem 3. September findet bei der TSG Altenhain 1900 e.V. das neue Sportangebot „Body Fitness“ mit Trainerin Elena Helmer statt. Termin ist dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr in der Kahlbachhalle (Mehrzweckraum 1. OG), Kirchstraße 31 in Altenhain.

Body Fitness ist ein ganzheitliches Körpertraining, das mehrere Fitnessarten wie Aerobic, Bauch-Beine-Po, Stretching, Dehnungs- und Rückenfitness einschließt. Lust auf eine Stunde mit Ausdauer-, Fitness- und Kraftübungen? Für alle ab 16 Jahre, die Lust haben, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

1-2 Schnupperteilnahmen sind kostenfrei, anschließend ist die TSG-Mitgliedschaft (Erwachsene 78 € / Jahr) erforderlich, zzgl. einer Gebühr von 5 € pro Einheit / flexible Teilnahme / KEIN Kurs.

Weitere Infos unter www.tsg-altenhain.de oder direkt bei Kursleiterin Elena Helmer, Mobil: 0178 / 637 39 59.