

HK 29.8.24

## Neues Angebot „Body Fitness“

Bad Soden – Die TSG Altenhain bietet von Dienstag, 3. September, an ein neues Sportangebot „Body Fitness“ mit der Trainerin Elena Helmer an. Der Termin ist dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Kahlbachhalle im 1. Obergeschoss. Body Fitness ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches mehrere Fitnessarten wie Aerobic, Bauch-Beine-Po, Stretching, Dehnung- und Rückenfitness einschließt. Ein Angebot für alle ab 16 Jahren. Eine bis zwei Schnupperstunden sind kostenfrei, anschließend ist die TSG-Mitgliedschaft erforderlich (Erwachsene 78 Euro pro Jahr zuzüglich 5 Euro pro Trainingseinheit). Eine flexible Teilnahme ist möglich. Weitere Informationen gibt es unter [www.tsg-altenhain](http://www.tsg-altenhain) oder direkt bei der Kursleiterin Elena Helmer unter 0178/6373959.

wm