

Abteilung Gymnastik + Tanz

- *Mit Power*
- *und*
- *Spaß*



Unser aktuelles Angebot:

Jeden Dienstag in der TVL-Halle:



Aerobic

Von 19.00 bis 20.00 Uhr zu fetziger Musik

bei unseren Übungsleiterinnen

Frau Birgit Hihler und Frau Andrea Höpfl

im wöchentlichen Wechsel.



Pilates

Von 20.00 bis 21.00 Uhr.

Intensives Körpertraining auf sanfte Art mit

Frau Claudia Pausewang

zu entspannender Musik.



Jeden Donnerstag
von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr



Voll in Form

- Funktionelles Aufwärmen, Ganzkörpertraining und Stretching mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po zu aufmunternder Musik mit unseren Übungsleiterinnen im Wechsel
- Frau Elisabeth Härtel und Frau Anne Klein



Informationen

- Haben wir Sie angesprochen? Wir sind ganzjährig für Sie da, außer in den Schulferien.
- Machen Sie mit – bleiben Sie fit!
- Unsere qualifizierten Trainerinnen, unterstützt von einer neuen Head-Set-Anlage, erwarten Sie gerne zu einer kostenlosen Schnupperstunde .

Sollten Sie noch Fragen haben, wir beantworten sie gerne.

- Renate Geiger, Tel. 2204 Brigitte Daumann, Tel. 5870

