

Aktiv in den Tag mit den Angeboten des TuS Schwinde!



Den Tag sportlich beginnen? Der TuS Schwinde bietet für „Frühstarter“ Angebote am Vormittag! Damit Sie aktiv und sportlich in den Tag starten!

Dienstags, 8:30 – 9:30 Uhr, Body Fit mit Kirstin Lenze

Mittwochs, 9:30 – 10:30 Uhr, Sport von A-Z mit Gabi Marben

Mittwochs, 10:40 – 11:40 Uhr, Pilates mit Gabi Marben

Donnerstags, 8:30 – 9:30 Uhr, Body-Fit mit Kirstin Lenze

- Alle Angebote in der kleinen Turnhalle in Stove -

Body Fit: Herz-Kreislauf-Training mit Elementen von Bauch-Beine-Po

Sport von A-Z: Mischung aus vielen Bewegungs- Entspannungs- Tanz- Workout- Balance- Aerobic- Gymnastik- Sport- und Trainingsbereichen: Von A-Z eben

Pilates: Kräftigung der Körpermitte – tiefliegende Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur

Kirstin Lenze: 04176-944000

Gabi Marben: 04176-1887

www.TuS-Schwinde.de

