Wir bieten folgende Kurse an:

**FIT-MIX:**

Trendiges, abwechslungsreiches Angebot, es kräftigt den ganzen Körper, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und fördert die Beweglichkeit. Mit Trainingshilfen wie Steps, Heavy Hands, Tubes, Bällen und einigem mehr, kommst du ganzheitlich und gesundheitsorientiert in Form.

Unsere Trainingszeiten:

Montag von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr in der Turnhalle in Börstingen

Mittwoch von 08.45 Uhr bis 09.45 Uhr im Sportheim in Bierlingen

**RÜCKEN-FITNESS:**

Spezielles Rumpftraining für einen starken und gesunden Rücken, Verbesserung der Beweglichkeit, um Beschwerden zu lindern und vorzubeugen.

Unsere Trainingszeit:

Mittwoch von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr im Bürgerhaus in Felldorf

Ansprechpartner: Sabine Baur Tel.: 07483/1676

**ZUMBA:**

Schweißtreibendes, tänzerisches Ausdauertraining mit viel Spaß an Musik und kreativen Bewegungen.

Unsere Trainingszeiten:

Montag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Donnerstag von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Immer im Sportheim in Bierlingen

Ansprechpartner: Vanessa Noll Tel.: 0152 5453 2481