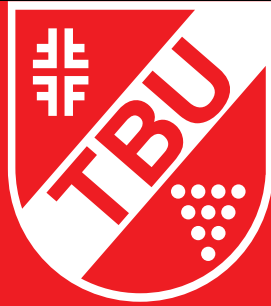


NEU AB 22. NOVEMBER 2021



FIT & DANCE FÜR TEENS

MONTAGS 19:00 – 20:00 UHR TURNHALLE WILHELMSSCHULE

**Habt Ihr Spaß an Bewegung,
Tanz und Fitness zu cooler Musik?
Dann seid Ihr hier richtig!**

**Mit einfachen Schrittfolgen
und tänzerischen Bewegungselementen
zu angesagter Musik trainieren wir unseren ganzen Körper,
verbessern unsere Ausdauer und Koordination
und wollen uns dabei mit Spaß und guter Laune
so richtig auspowern.**

**Im zweiten Teil der Stunde
kräftigen wir gezielt unsere Muskulatur
und runden anschließend mit Dehnungs- und
Entspannungsübungen die Stunde ab.**

**Die Kurse werden unter Beachtung
der aktuell geltenden Corona-Vorschriften durchgeführt!**

**ANMELDUNG: ZUM „SCHNUPPER-TRAINING“
über die TBU-Geschäftsstelle info@tb-untertuerkheim.de
oder direkt unter 0151-70 40 63 06.**

NEU AB 22. NOVEMBER 2021



FIT MIT MUSIK FÜR ERWACHSENE

MONTAGS 20:00 – 21:00 UHR TURNHALLE WILHELMSSCHULE

Gesund und fit mit Spaß an Bewegung und Musik.

**Nach einem leichten Warm-up bringen wir unseren Körper
mit einfachen Bewegungselementen
zu fetziger Musik so richtig in Schwung.**

**Dabei trainieren wir unsere Koordination, Ausdauer und
Haltung sowie unser Rhythmusgefühl
und unser Gleichgewicht.**

**Im zweiten Teil der Stunde steht die Kräftigung von
Rücken, Bauch, Beinen und Po im Mittelpunkt.**

**Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen
runden wir die Stunde ab und gehen mit einem
guten Körpergefühl in die neue Woche.**

**Die Kurse werden unter Beachtung
der aktuell geltenden Corona-Vorschriften durchgeführt!**

**ANMELDUNG: ZUM „SCHNUPPER-TRAINING“
über die TBU-Geschäftsstelle info@tb-untertuerkheim.de
oder direkt unter 0151-70 40 63 06.**