Gesundheitsprogramm

der

TG GEISLINGEN

Dance und Fitness

Hier heißt es Tanzen statt Trainieren.

Man wird nicht nur Verspannungen los und tut was für das Herz-Kreislauf-System, sondern trainiert effektiv den Körper während dem Tanzen. Außerdem verliert man überschüssige Pfunde.

Man kann einfach mal vom stressigen Alltag abschalten und neue Leute kennen lernen.

Komm vorbei und lass uns gemeinsam schwitzen.

Bitte mitbringen: Getränk, sportliche Kleidung, Handtuch

Mach mit !

Kursleitung:	Katiuscia Sentürk, Übungsleiterin für Gymnastik, Sport, Gesundheit und Fitness	
Zielgruppe:	Alle die gerne Sport treiben und was für den Körper tun wollen	
Kursdauer:	Dienstags	18:00 – 19:00 Uhr, Tegelberghalle
	Freitags	18:30 – 19:30 Uhr, Hallenbadturnhalle
Gebühren:	TG-Mitgliedschaft oder 52,- € pro 10 Einheiten	

Informationen und Anmeldung:

Katiuscia Sentürk, Email: Kati_DanceandFitness@outlook.de