Turn- und Rasensportverein
1893 e.V. Niederhöchstadt
Abteilung Fitness und Gesundheitssport

Ferien-Fitness-Mix 2016

Wir verkürzen die Pause bis zum Beginn der neuen Kurse und Dauerangebote. Mitglieder und Interessierte sind herzlich eingeladen, in den letzten 3 Wochen der Sommerferien an unseren kostenlosen Fitness-Einheiten teilzunehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle Angebote sind auch für Einsteiger geeignet und benötigen keine Vorkenntnisse.
Alle Angebote finden in der alten Sporthalle der Westerbachhalle statt.

Montag 08. August 2016 19.30 bis 20.30 Uhr **Hatha Yoga für Einsteiger** mit Michaela Pludra-Wolf	**Montag 08. August 2016** 20.30 bis 21.30 Uhr **Yoga Spezial: Rücken-Schulter-Nacken** mit Michaela Pludra-Wolf
Montag 15. August 2016 19.30 bis 20.30 Uhr **Achtung Änderung!** **Wirbelsäulengymnastik** mit Felix Heldmann	**Montag 15. August 2016** 20.30 bis 21.30 Uhr **Achtung Änderung!** **Total Body Complete** mit Felix Heldmann
Montag 22. August 2016 19.30 bis 20.30 Uhr **Kardio-Bauch-Beine-Po** mit Manja Wiesner	**Montag 22. August 2016** 20.30 bis 21.30 Uhr **Nia trifft Body Styling** mit Manja Wiesner