

GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



Rundum gesund und fit (Bauch, Beine, Rücken, Po)

Sagen Sie den Problemzonen den Kampf an!

Nach einem kurzen Warm-up erfolgt ein intensives Trainingsprogramm zur Straffung der Problemzonen. Gezielte Dehnübungen zum Abbau von Funktionsstörungen der Muskulatur runden das Programm ab.

Die so gewonnene Kraft und Energie verbinden sich mit einem Wohlgefühl und einer spürbar erhöhten Fitness.

Termin:	dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr		
Kursdauer:	jeweils 20 Einheiten		
Ort:	Gymnastikraum der Johannes-Rau-Schule, Eingang über Galileistraße		
Kursgebühr:	Mitglieder:	€ 60,00	
	Gastmitglieder:	€ 150,00	
Leitung:	Anke Körnig		

Anmeldung und Information über die GTV-Geschäftsstelle

☎ 0228 / 9 35 94 17 (Mo., Mi. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)

💻 orgasport@godesberger-tv-1888.de

Das Angebot auf Kursbasis richtet sich an Einsteiger und „fit-Gebliebene“.

Der Kurs kommt nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.