



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet im Rahmen seines Fitness-Programms folgenden Kurs an:

Body Shape

*** Einstieg jederzeit möglich ***

Wer träumt nicht von einer Bikini-Figur...?

Damit man diese bekommt, muss man(n)/frau sich reichlich plagen und sollte damit nicht erst kurz vor dem nächsten Urlaub beginnen. Der richtige Zeitpunkt ist unmittelbar nach dem letzten Urlaub - bzw. jetzt sofort. Seien Sie mit dabei und erreichen Sie mit Spaß, Kraft- und Ausdauertraining Ihre Wunschfigur! Mit Elementen aus dem Rücken-Workout, Bauch-Beine-Po und verschiedenen anderen Fitnessprogrammen erreichen wir gemeinsam unser Ziel: einen strafferen Körper. Nur Mut - auch Anfänger/-innen sind bei diesem Kurs herzlich willkommen!

Wann & Wo: Donnerstag

Grundschule Bad-Soden-Str. 27
Kleinsporthalle, Milbertshofen
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

* **Achtung: Keine Stunden an folgenden Terminen:**

Sommerpause: 29.07. - 16.08.2024
Feiertag: 03.10.2024
Herbstferien: 31.10.2024
Winterferien: 19.12.24 - 02.01.2025

* kann mit anderen Kursen, wie z.B. Rücken Fit & Funktionsgymnastik am Mittwoch oder Body Fit am Montag kombiniert werden (Flexi-Ticket)

* Trainerin: Jacqueline Lippenberger



Kosten: Einzelstunde: 7,- Euro
12-er-Karte: 66,- Euro (6 Monate Gültigkeit / Flexi-Ticket)

Die Teilnahme am Kurs ist für Vereinsmitglieder des TSV München-Milbertshofen e.V. (= aktiv gemeldet in mindestens einer Sportabteilung des Vereins) kostenfrei.

**TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München,
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de**