



## **BODYSTYLING 4.0 ONLINE - TRAINING**

Der ganze Körper wird trainiert. Nach einem Warmup zu aktueller und fetziger Musik erfolgt die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen individuell mit und ohne Sportequipment

Dabei werden die Problemzonen Brust, Rücken, Bauch, Beine und Po intensiv trainiert, um den gesamten Körper zu festigen und formen.

Mit dem Ziel eine Verbesserung des Körpergefühls und der Körperhaltung zu erhalten.

**Kursbeitrag für Nichtmitglieder 4,50€/Std, Vereinsmitglieder 3,00€/Std**



**TSV Obere Fils e.V.**

**BODYSTYLING**

**GANZJÄHRIG**

**WIESENSTEIG  
MÜHLHAUSEN**

**DIENSTAG  
DONNERSTAG  
19:00 – 20:00 UHR**

**JOIN US**

**KONTAKTPERSON**

**ANDREA BECHTEL**

Handy:  
+49 (0) 175 – 41 41 41 0