

Neu: Body Workout

Dienstag, 20.15 bis 21.15 Uhr

Oberstufenturnhalle, Schüpfheim

(ausser während den Schulferien und an Feiertagen)

Vielseitige Workouts, die dich fit machen



Bauch-Beine-Po

Intervalltraining

Full-Body-Workout

Konditionstraining

Bodytoning

Stretching

Balance-Training

Tabata



Bist du fit oder willst es werden?

Dann bist du beim Body-Workout der Damen Aktive genau richtig!
Für alle geeignet! Nur CHF 5.- / Lektion ohne Vereinsverpflichtung!

Anmeldung und Information

Rahel Wicki

Leiterin Damen Aktive Fitness



041 484 28 04



076 405 20 40



wicki-mueller@bluewin.ch



www.tvschuepfheim.ch