

Ein Angebot des Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.



# BECKEN BODEN TRAINING

für Frauen



- POSITIVES KÖRPERGEFÜHL
- STEIGERUNG DER LEBENSQUALITÄT
- STÄRKUNG DER BLASENKONTROLLE
- WOHLBEFINDEN IN DER UNTEREN RUMPFREGION UND DER WIRBELSÄULE

durch

KÖRPERWAHRNEHMUNGS-  
UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN



Termine

mittwochs

Zeit

11.00 Uhr

Wo

Sportzentrum Falkschule  
Castroper Straße 184

Zehnerkarte

20,- € / Vereinsmitglieder  
40,- € / nicht Vereinsmitglieder

Anmeldung  
Information

Margarete Steinbach

Telefon

02305/62163

[www.tbs-herne.de](http://www.tbs-herne.de)

[www.facebook.com/turnvereinboernigsodingenherne](https://www.facebook.com/turnvereinboernigsodingenherne)

