

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



GESUND UND FIT im ALLTAG

FÜR
EXTERNE UND
FÜR MITGLIEDER
DES TURNVEREIN
BÖRNIG-SODINGEN



Das Wohlfühltraining,
sanft, effektiv und abwechslungsreich!

Für Frauen und Männer jeden Alters!

Kostenlose Schnupperstunden, wöchentlich wechselnd:

KRAFT | KOORDINATION | HERZ-KREISLAUF | ENTSPANNUNG | MUSKELAUFBAU | KANTAERA | AROHA



Kursleitung, Anmeldung und Information: Anne Tomczak

Termine: dienstags

Telefon: 02323 32025

Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: kostenlos für
Vereinsmitglieder

Wo: Turnhalle Vellwigstr.

Extern: 30€ für eine 10-Karte



www.tbs-herne.de
www.instagram.com/tbs_herne

