

Stepfit move & relax

Montags von 19.30 – 21.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Bempflingen

Gebühr: 55 € für TVB Mitglieder 70 € für Nichtmitglieder

Ein höhenverstellbares Step bietet Starten wie fortgeschrittenen Teilnehmern eigenen Raum und die Möglichkeit Intensität individuell anzupassen.

Ca. 45min

Zu ruhigen Klängen mobilisieren wir unterschiedliche Muskelgruppen, stärken funktionelle Helferleins rund um die Wirbelsäule und erfrischen zur Verkürzung neigendes Gewebe.

Ca. 30min

Abrunden, ankommen & wirken lassen, Entspannung pur.

Ca. 15 min

Fragen ? Melde Dich!

Andrea Lohmüller

Fitness-,Aerobic- & Yogatrainerin

Fon 07123/367045 Mobil 0049 1575 4438484

Anmeldung

Name / Vorname	e-mail Adresse	Geburtsdatum
Straße	PLZ Wohnort	Telefon

Einzugsermächtigung (zum widerruflichen Einzug des Beitrags)

Kontoinhaber (bitte deutlich Schreiben)
IBAN-Nummer
Kreditinstitut

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers