

TuS Wallbach

Neue Kurse mit Angelika Weiler ab nächste Woche Tel. 583677

TOP 1: Cardio Functional Training

Mehr als nur sportliche Fitness:

Schulung der Eigenwahrnehmung
von Sehnen und Gelenken, durch
Stabilisierung Muskulatur aufbauen

TOP 2: Pilates

Vormittags:

Rückenstärkung , bessere Haltung
und Beweglichkeit. Körpergefühl für
Energie im Alltag mit der Methode
nach Joseph Pilates.

Für Frauen und
Männer

montags

20.15 - 21.15 Uhr

Für Frauen und
Männer

dienstags

10 - 11 Uhr

**Sporthalle Wallbach - Kommen und schnuppern !
Jeweils 10 Einheiten bis Ostern (14 bzw. 40 €)**

