



**KURSANGEBOT**  
**Body&Shape (10 Wochen)**  
**NEU 2024 - gemischte Gruppe**

Wir trainieren die Tiefenmuskulatur für eine wohlgeformte Figur und aktive, aufrechte Haltung. Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit vielen rumpfstabilisierenden Übungen und sensomotorischen Trainingsreizen.

**Schnupperstunde:** Donnerstag, 11.01.2024,  
danach weitere 9x als Kurs immer donnerstags  
bis voraussichtlich 28.03.2024  
(Änderungen vorbehalten)

**Wann:** 20.00-21.00 Uhr

**Wo:** Schefenacker Sporthalle

**Gebühr für die Schnupperstunde:**

EUR 5,00 am Schnupperabend zu bezahlen. Bei fester Anmeldung zum Kurs wird diese Gebühr angerechnet.

**Kursgebühr:**

TSV Mitglied: EUR 20,00

Nicht-Mitglied: EUR 60,00

Anmeldung und Info: Andrea Grausam,  
Tel. 0170 5859751 (oder WhatsApp) oder  
07043 5351 (AB)

