



TuS Appen **Bodyforming**

Jeden Mittwoch
von 9.00-10.00 Uhr
Turnhalle Appen

HerzKreislauftraining in Kombination mit Kräftigung
von Bauch-, Rücken-, Schulter-, Arm-, Bein- und
Po-Muskulatur, abgerundet mit Entspannungs- und
Dehnungstechniken.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

TuS Appen Geschäftsstelle

04101-29159