



# **TuS Appen**

## **Fit in die Woche I + II**

**Jeden Montag**

**von 9.00 – 10.00 Uhr**

**von 10.00-11.00 Uhr**

### **Turnhalle Appen**

Die Kursstunde beinhaltet ein Training für den ganzen Körper, (nicht schonen sondern gesund stärken). Ein Mix aus Bauch – Beine – Po Übungen, Stationstraining und Koordinationstraining. Alles in Allem- ein bunter Mix! Also ein „Rund um Fit in die Woche“ um gegen das Alter und für die Muskulatur zu trainieren.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

---

TuS Appen Geschäftsstelle

04101-29159