



# **TuS Appen**

## **Fit in die Woche**

**Jeden Montag**  
**von 9.00-10.00 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