

# Body Styling

Beginn	Mittwoch, 11. Januar 2012 von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort	Turnhalle Friedrich-Ebert-Schule
Leitung	Bettina Becker
Kosten	Nichtmitglieder mit Kurskarte 60 Euro für 10 Einheiten Mitglieder kostenfrei

Während des Body-Styling-Trainings werden die wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers angesprochen (vor allem BBP) und wie »nebenbei« wird eine verbesserte Körperperformance erzielt.

Die Bewegung in der Gruppe, motivierende Musik und Übungen mit fließenden Übergängen sorgen für mehr Power und Durchhaltevermögen.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Tut etwas für Euch,  
kommt direkt zum Training in der Turnhalle vorbei!

Weitere Informationen und Termine auf unserer Internetseite: [www.tgswalbach.de](http://www.tgswalbach.de)