

BECKENBODEN MEETS WORKOUT

-Kombination aus Beckenbodenstärkung und Fitnessstraining-



Für mehr Balance und
Lebensqualität

Wir trainieren 60 Minuten in
motivierender
Gruppenatmosphäre Deinen
gesamten Körper – mit dem Fokus
auf den Beckenboden.



Ab 11.05.2022 jeden Mittwoch von 17:00-18:00 Uhr

Kursort: Vereinsheim des TSV Sprötze, Königsstr. 25, 21244 Sprötze

Das bringst du mit: Matte, Handtuch & etwas zu Trinken

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem TSV Sprötze und BeFit statt.

Kursgebühr:

Vereinsbeitrag vom TSV gemäß Gebührenordnung, Sparte Gesundheitssport
oder

Erwerb einer 8er Karte für 64,00 € direkt über BeFit
(kostenlose Schnupperstunde möglich)

Infos und Anmeldung bei Farina unter 0176 60994239

Mail: befit-nordheide@outlook.de



TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

