Turnverein Eintracht 1880 e.V.
Gau-Algesheim

Neu beim TVGA im Winter:

BodyArt -

Atmen, Anspannen und Entspannen –

für mehr Mobilität und Stabilität

Donnerstags 18.45-19.45

BodyArt ist eine Mischung aus Krafttraining mit Elementen aus Yoga, Pilates und Qi Gong. In flüssigen Bewegungen trainieren Alle in ihrer eigenen Intensität für mehr Mobilität und Stabilität.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, gerne Matte und/oder Handtuch mitbringen. Ich freue mich auf dich!

Leiterin:	Uli Birk
Termine:	ab Donnerstag, 26.11. um 18.45-19.45 Uhr (nicht am 3.12.)
Ort:	Trainingsraum unterm Dach (Eingang durchs Eisentor hinter der Halle)

(Da zur Zeit leider kein Step-Aerobic stattfinden kann, springt Uli mit diesem neuen Angebot über die Wintermonate ein. Die Plätze sind leider wegen des Raumes begrenzt.)

Informationen direkt bei Uli Birk
Telefon: 0160-963 652 33