

NEUES KURSANGEBOT AB DEM 14.07.26

Strong Body - Mobility & Core



„Strong Body - Mobility & Core" verbindet funktionelle Kräftigung mit Mobility- und Core-Training.

Durch abwechslungsreiche Übungen werden Kraft, Stabilität, Haltung und Beweglichkeit gleichermaßen verbessert. Ziel ist ein starker, athletischer und ausbalancierter Körper - unabhängig vom Fitnesslevel.

Der Kurs eignet sich ideal für alle, die ihren Körper kräftigen, formen und gleichzeitig beweglicher werden möchten.

Wann?: dienstags von 20:15 - 21:15 Uhr

Wo?: Sportraum Brietlinger Weg 1, 21357 Bardowick

Wer?: Gesa Kröowski

Kursbeitrag?: Mitglieder pro Stunde 1,50 €, Nichtmitglieder pro Stunde 10,00 €

Anmeldung nur über www.tsv-bardowick.de - Anmelden zu Sportangeboten

TSV Bardowick Tel. 04131-121164 E-Mail: tsv-bardowick@gmx.de