



Dieses Plakat wurde ermöglicht durch eine Spende der Firma



FLEXPLO - Die Handlaufprofi GmbH
Dieselstraße 5, 86356 Neusäß
Telefon 0821 478 6633- 0
augsbuurg@flexo-handlauf.de



Aufschwung mit

"fit in den Sommer" Programm 4.-9.7.

TSV Steppach 1888
aus Tradition
der Zukunft verpflichtet

tsv-steppach.de



- Montag, 4.7.**
 08:45-09:30 Figurtraining mit Kerstin
 09:30-10:15 Rückenfit im Alltag mit Kerstin
 17:45-18:30 Reha-Sport Onkologie/ Orthopädie mit Kerstin
 18:30-19:15 WSG mit Kerstin

- Dienstag, 5.7.** neu!
 09:00-10:00 **Outdoor-Fitness m. Yvonne**
 Treffpunkt: TSV-Halle
 14:15-15:00 Reha-Sport & WSG FIT mit Karola
 15:00-15:45 Reha-Sport & WSG FIT mit Karola
 17:00-18:00 Pilates mit Birgit
 18:00-19:00 Wellnessgymnastik mit Birgit
 19:00-20:00 Zumba Toning mit Andrea

- Mittwoch, 6.7.**
 18:00-19:00 **Outdoor-Fitness mit Yvonne** neu!
 Treffpunkt: TSV-Halle
 18:30-19:30 Body Workout mit Ruth
 19:30-20:30 Pilates meets Mobility mit Ruth

- Donnerstag, 7.7.**
 11:15-12:00 Hockergymnastik m. Kerstin
 18:30-19:15 Atme dich frei - aus voller Lunge mit Kerstin
 19:30-20:15 Power Training mit Kerstin

Freitag, 8.7. kein Kursangebot

- Samstag, 9.7.**
 09:00-10:00 Zumba Step m. Andrea
 10:00-11:00 Zumba Toning m. Andrea

* WSG = Wirbelsäulengymnastik

>>> NEU:

Schnupperwochen noch
4 Wochen bis Ende Juli 2022

Jetzt kostenlos Angebote testen:
Sie melden sich mit Namen an,
dann sind Sie durch unsere Sport-
versicherung auch noch versichert!

Lernen Sie uns kennen:
so oft Sie wollen...
in welchem Kurs Sie wollen...
so wie Sie Zeit haben...