

FREIZEITSPORT

# BODY PUMP MIT POM I

Mit Hilfe von Kurz-und Langhanteln, Thera-Bändern, anderen oder auch ohne Hilfsmittel macht dieser Kurs den ganzen Körper fit. Dieses Ausdauer-Kraft-Training festigt die Muskulatur, strafft den Körper, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und macht dazu auch noch Spaß.

Der Kurs wird von Kraiwan Ratnagree (Pom) geleitet und findet im Gymnastikraum (neben der Turnhalle) statt.

Bitte den Gymnastikraum nicht mit Straßenschuhen betreten!



## TERMINE

9. | 16. | 23. | 30. Januar  
6. | 13. | 20. | 27. Februar  
6. | 13. | 20. | 27. März  
3. | 10. April

18 bis 19 Uhr

Bitte eine Matte und ein großes Handtuch mitbringen.

## KOSTEN

Mitglieder: 42 Euro  
Nicht-Mitglieder: 63 Euro

Die Kursgebühr ist am 1. Termin in bar zu bezahlen.

## JETZT ANMELDEN

Telefon: 07931 961 35 46

E-Mail: [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de)

Website: [www.tsv-althausen-neunkirchen.com](http://www.tsv-althausen-neunkirchen.com)