



10 Jahre  
Freizeitsport ist ein  
Grund zum Feiern -  
deshalb gibt es in  
unserem  
Jubiläumsjahr  
**einmalig** pro Person  
10% Rabatt

## Body Pump mit POM

Mit Hilfe von Kurzhanteln (mit und ohne Gewichten), Thera-Bändern und anderen Hilfsmitteln bringt dieser Kurs den ganzen Körper in Schwung. Dieses Ausdauer-Krafttraining festigt die Muskulatur, strafft den Körper, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und macht dazu noch so richtig Spaß.

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 15.09.2022 diesen Kurs im Gymnastikraum des TSV in Althausen an.

Der Kurs findet jeweils donnerstags von 19.15 bis 20.15 Uhr an folgenden Terminen statt:

15., 22. + 29. September; 06., 13., 20. + 27. Oktober; 03. November 2022.

Die Kursgebühren betragen für:

- Mitglieder des TSV bis 18 Jahren: 14,40 €
- Nichtmitglieder des TSV bis 18 Jahren: 20,00 €
- Mitglieder des TSV ab 18 Jahren: 24,00 €
- Nichtmitglieder des TSV ab 18 Jahren: 36,00 €

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu bezahlen!

Wenn möglich, bitte eine eigene Matte sowie ein großes Handtuch mitbringen!

Anmeldungen unter [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de) oder  
Tel. 07931 / 4 25 29.