



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



BODYWORKOUT (B-B-P) FÜR ERWACHSENE & ANFÄNGER

Nach einem WarmUp, werden im Bodyworkout Kurs zur Musik verschiedene Muskelgruppen durch gezielte Kraftübungen trainiert. Dabei wird in der Regel mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, um eine natürliche und gesunde Belastung der Muskulatur zu erreichen. Ruhige Dehnübungen runden die Stunde ab, sodass die beanspruchten Muskeln entspannen und die Flexibilität verbessert wird.

Kursgebühr für Mitglieder TSV Kottern: Mitglieder :35,00 € & Nichtmitglieder: 70,00 €

Kursbeginn: Zeitraum: 07.10.-09.12.26; 10x Mittwoch von 19.00-20.00 Uhr

Anmeldung: Karin Spiegel (TSV Kottern) Email: kurse@tsv-kottern.de oder **0151/2873 5506**

Jeden Mittwoch, 19 - 20 Uhr
Start: 07.10.26 (10 Termine)
MGH-Gymnastikraum

MGH Kempten
Friedrich-Ebert-Str. 14
87437 Kempten

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Foto: Julia Burger