



**FITNESS – MIX AM**

**MITTWOCH**

**HALLE EMIL**

**IMMER MITTWOCHS 19.15 – 20.15 UHR**

**GÄSTE ZAHLEN 3,50 EURO**

**KOSTENFREI FÜR TUS-MITGLIEDER**

**ABWECHSLUNG STEHT BEI DIESEM ANGEBOT MIT  
BIRGIT MEID AUF DEM SPORTPLAN:**

- 28.08.2019 Faszien-Training, Dehnung, Mobilisation**
- 04.09.2019 T-Bow und Togu brasil**
- 11.09.2019 Ausdauer-Training am Step**
- 18.09.2019 Krafttraining: Kettleballs/ Hanteln**
- 25.09.2019 Gleichgewichtstraining, Functional Fitness**
- 02.10.2019 T-BOW mit Thera-Band**
- 09.10.2019 Pilates-Training**
- 30.10.2019 Ausdauer-Training und Staby-Stäbe**

**KOMMT VORBEI, MACHT MIT!**

**TuS Schildgen 1932 e.V.**

Geschäftsstelle: Mail: [info@tus-schildgen.de](mailto:info@tus-schildgen.de) - Telefon: 02202-258 573 - [www.tus-schildgen.de](http://www.tus-schildgen.de)