



**FITNESS – MIX AM**

**MITTWOCH**

**HALLE EMIL**

**IMMER MITTWOCHS 19.15 – 20.15 UHR**

**GÄSTE ZAHLEN 4,50 EURO**

**KOSTENFREI FÜR TUS-MITGLIEDER**

**EIN ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM MIT  
BIRGIT MEID**

**03.04.2024 Ausdauer und Krafttraining am Step**

**10.04.2024 fällt aus MITGLIEDERVERSAMMLUNG**

**17.04.2024 T-Bow**

**24.04.2024 Tabata-Training**

**08.05.2024 Sitzbälle**

**15.05.2024 Ausdauer und Staby-Stäbe**

**22.05.2024 Step und Kugelhantel**

**29.05.2024 Übungen nach Pilates**

**05.06.2024 Dehnen, Mobilisation, Gleichgewicht**

**12.06.2024 Funktionelle Gymnastik (Ganzkörperübungen)**

**19.06.2024 Gleichgewichtstraining, Pilatesringe**

**BITTE EIGENE MATTEN MITBRINGEN**

**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)