STARKE KURSE

FÜR DEIN ZIEL!

TuS 06 SFV 19 06 Heltersberg

Gemeinsam mehr bewegen!

DEIN VEREIN. DEINE KURSE. DEIN ERFOLG.

MONTAG



JUMPING FITNESS

18:45 - 19:45 UHR

SPRING DICH FIT!
AUSDAUER.
SPASS. POWER.

DIENSTAG



KRAFT-AUSDAUER TRAINING

19:15 - 20:15 UHR

MEHR KRAFT.
MEHR AUSDAUER.
MEHR DU.

MITTWOCH



HIIT

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

18:45 - 19:45 UHR

KURZ.
INTENSIV.
MAXIMAL EFFEKTIV.

FREITAG



STEP- UND FITNESS TRAINING

18:45 - 20:15 UHR

POWER.
BEWEGUNG.
GUTE LAUNE.

IN ALLEN KURSEN: *FREIE PLÄTZE!*

SCHNUPPERN *KOSTENLOS!*

KOMM VORBEI – *WIR FREUEN UNS AUF DICH!*

BEWEG DICH. FÜR DICH!

ANMELDUNG & INFOS BEI:
ANJA BAUER
CHRISTIANE BRACKE

+49 176 82627501
+49 175 1149895

TuS Heltersberg 1906 e.V. – dein Verein für Sport, Gesundheit und Gemeinschaft.