



# TuSV Stellichte

aktiver Sport hält fit und gesund!

## Neue Sportangebote ab Oktober 2020

### Step-Aerobic.....

.....mit Sandra Friedrichsen-Kneifel

**ab Dienstag, 06. Oktober 2020**  
**von 19.00 bis 20.00 Uhr**  
**und ab Donnerstag 08. Oktober**  
**von 18.45 bis 19.45 Uhr**



Es ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht.

---

### Bauch-Beine-Po.....

.....mit Sandra Friedrichsen-Kneifel

**ab Donnerstag, 08. Oktober 2020**  
**von 20.00 bis 21.00 Uhr**



Hierbei handelt es sich um ein funktionelles, motivierendes und intensives Problemzonentraining. Es straft nicht nur die Figur, ganz nebenbei wird auch der Rücken gestärkt. Eventuell wird dieses Angebot zusätzlich auch Dienstags stattfinden.

---

## **Information und Anmeldung unbedingt erforderlich**

**Begrenzung der Teilnehmerzahl**

**Info zu Corona-Auflagen**

**und Mitgliedschaft im TuSV Stellichte e.V. nach Schnuppertraining**

---

**Anfragen und Anmeldungen unter Tel. 05168-919229**

Weitere Informationen findet Ihr auch auf unserer Internetseite [www.tusvstellichte.de](http://www.tusvstellichte.de)

*Euer Turn- und Spielverein Stellichte von 1910 e.V.*