



## Turn- und Sportverein Bönningheim 1895 e.V.

Handball - Fussball - Leichtathletik - Karate - Kindersport - Volleyball - Jedermannturnen - Yoga - Frauengymnastik - Aerobic - Funktionsgymnastik

### **Step-Aerobic und Kräftigung**

Wir trainieren Ausdauer mit Step-Aerobic.

Danach wollen wir aber auch noch etwas für unsere Muskeln tun: Bauch-Beine-Po werden mit oder ohne Stepper trainiert. Wie wir gerade Lust und Laune haben.

Geschwitzt wird bei uns auf alle Fälle!

Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Immer montags 9.15 Uhr in der Turn- und Festhalle Bönningheim, Schulgelände.

Leitung und Ansprechpartnerin: Nadine Sorg, Tel. 07143 / 88 14 77.