

Tag der Fitness



im TSG aktivCenter am 16. Februar

Anlässlich des 15 jährigen Jubiläums des aktivCenters veranstaltet die TSG am 16. Februar einen „Tag der Fitness“.

Interessierte ab 16 Jahren sind eingeladen, verschiedene Kursangeboten *kostenfrei* auszuprobieren und das aktivCenter kennenzulernen. Ein Workshop zur gesunden Ernährung rundet das Angebot ab.

Das Programm im Überblick:

- 11:00 - 11:45 Uhr** Funktionstraining
- 12:00 - 13:00 Uhr** Pilates und Faszien
- 13:00 - 14:00 Uhr** AROHA
- 14:15 - 15:15 Uhr** Ernährungsworkshop
- 15:30 - 16:30 Uhr** ZUMBA
- 16:30 - 17:30 Uhr** Tabata

Anmeldungen sind telefonisch unter 05139 – 40 97 01 vorzunehmen.

Weitere Informationen zum aktivCenter sind im Internet unter www.tsg-info.de abrufbar.

