



## - FIT in den Frühling -



NEUER KURS AM  
DIENSTAG  
„TABATA“  
14. APR – 19. MAI

„STEP“  
CARDIO-TRAINING  
für EINSTEIGER UND  
FORTGESCHRITTENE



„RÜCKENFIT“  
für EINEN  
STARKEN RÜCKEN

„BODYSHAPE“  
STRAFFT UND  
FORMT DEN BODY



Euer Trainer-Team:  
Irene Wörlein  
Bettina Ross  
Christine Kernstock

Im Gymnastikraum der Grundschule  
Weidenbach, Triesdorfer Straße

## TSV WEIDENBACH AEROBIC

1 Woche kostenlos  
schnuppern  
vom 13. April – 19. April



Mixed Step Shape

STEP Zumba Yoga

RückenFit Tabata

### Unsere Trainingszeiten:

Montag: 18:00 Yoga & Stretch  
18:30 Mixed Step  
19:30 Yoga & Stretch

Dienstag: 19:00 *Kurs im Frühling*

Mittwoch: 19:00 BodyShape & Burn

Donnerstag: 19:30 Rücken Fit

Freitag: 18:30 Step Advanced

### Unsere Tickets:

Nichtmitglieder: 10er Karte 45 €  
5er Karte 25 €  
Monatskarte 25 €

Mitglieder: 10er Karte 35 €  
Monatskarte 10 €

Tickets gelten für ALLE Stunden  
einschl. Zumba  
YOGA nur als Kurs - TN begrenzt

Info:  
irene.woerlein@gmail.com  
Yoga\_tsv@gmx.de