



# Swing dich fit!

Sich wohlfühlen und einfach gut aussehen! Bodystyling mit dem **FLEXI-BAR®**! Du bringst aktiv den **FLEXI-BAR®** zum Schwingen und trainierst passiv die Tiefenmuskulatur durch die Reaktion deines Körpers. Ein abwechslungsreiches Programm für den ganzen Körper.

**dienstags, 19.09. / 26.09. / 10.10. / 17.10. / 24.10.2023**

**jeweils: 10:30 – 11:30 Uhr**

**Ort: MTV-Sportzentrum, GymHalle, 55120 Mainz-Mombach**

**Eingang über Pestalozzistraße**

**Kursleitung:** Thomas Larisika

**Kosten:** Vereinsmitglieder: 22,00 Euro Nichtmitglieder: 45,00 Euro

**Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage oder QR-Code möglich.**  
**[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de) → Sportangebot → Kursangebote**

Bei Fragen schicke eine Mail an [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)



**Mombacher  
Turnverein 1861 e. V.**

**Dein Sport. Dein Verein.**