



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 → Sportangebot → Kursangebote

Bei Fragen schicke eine Mail an info@mombacher-turnverein.de



**Mombacher
Turnverein 1861 e. V.**

Dein Sport. Dein Verein.