

Gesund und Mobil

Aktives Bewegungsprogramm

Donnerstags um 18.00 Uhr und neu um 18.50 Uhr, Einstieg jederzeit möglich ohne Voranmeldung, 45 Minuten
Wir vom TSV in den Räumen der Kita Windrad in Oberreit, Elisabeth-von-Thadden-Str. 32

Ein Ganzkörpertraining zur Erhaltung und Verbesserung der aktiven und passiven Beweglichkeit. Wir kräftigen, dehnen und entspannen mit Musik, ohne/mit kleinen Handgeräten. Das Angebot richtet sich an Erwachsene unabhängig von Fitness und sportlichem Leistungsvermögen. Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich. Für Mitglieder des TSV Bulach ist die Teilnahme frei.

110 JÄHRE



**ERQUICKLICH,
BIN DABEI!**



Sportangebote im Verein für jeden in der Familie