

## Bauch-Beine-Po Sommerferienkurs

Tag: **Mittwoch**  
Uhrzeit: **17:15 – 18:15 Uhr**  
Wo: TB Sporthalle, Quellenstraße 14/1, Waiblingen-Beinstein  
Kosten: Für Mitglieder 18 €, für Nichtmitglieder 33 €  
Umfang: 6 Einheiten á 60 Minuten  
Kursstart: **31.07.2024 – 04.09.2024**

In diesem Kurs setzen wir den Fokus auf die Kräftigung und das Training von Bauch, Beine und Po. Durch Übungen mit dem eignen Körpergewicht bauen wir Muskulatur auf und stärken sie. Natürlich gibt es am Ende jeder Kurs-Stunde eine kleine Stretch Einheit zum cool down.



Übungsleiterin:  
Carina Falcone

Anmeldung und Infos ab sofort in den Kursstunden von Carina oder in der Geschäftsstelle des TB Beinstein: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)  
Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>