

# GYMNASTIK

## ***Gesund und fit mit Bodystyling***

Ein Ganzkörpertraining aus Kraft- und Cardio-Einheiten in Verbindung mit einem abschließenden Anteil von Stretch & Relax. Mit guter Laune und Musik wollen wir unseren Körper formen, straffen und flexibler machen. Durch die abschließenden Dehnübungen können wir Verspannungen entgegenwirken und werden im Alltag wieder beweglicher.

Durch verschiedene Optionen ist der Kurs für Jung und Alt, Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

**Kurs-Nr. 23STH3022**

Dozentin: Katrin Pscherer

Gebühr: 39,-- € ab 10 Teilnehmer / 49,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Montag, 27. Februar 2023, 10 x, jew. 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

**Kurs-Nr. 23STH3024**

Dozentin: Katrin Pscherer

Gebühr: 25,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Montag, 12. Juni 2023, 5 x, jew. 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.