

TSV Mindelheim

Abt Turnen



bietet an:

## Fatburning-workout

Wenn sie ihre Fitness steigern möchten, ist Fatburning-workout genau das Richtige. Für Einsteiger genauso geeignet wie für trainierte Teilnehmer.

Die Kombination von Kraft- und Ausdauertraining fördert den Fettabbau und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

Wir arbeiten mit dem Step, dem eigenen Körpergewicht und teilweise mit Kleingeräten.

---

**Start:** jeweils Donnerstags, **ab 16.01.2020**

**Beginn:** **18.00 Uhr**

**Wo:** Turnhalle der Maria-Ward-Schule

**Leitung:** Margrit Ritter und Jessica Symanski

**Bei Rückfragen** TSVMN.Ulli.Hofmann@web.de  
Ulli Hofmann MN/21359

Mitgliedschaft beim TSM Mindelheim 90,00 Euro im Jahr  
(Info unter [www.tsv-mindelheim.de](http://www.tsv-mindelheim.de))

**Oder die Möglichkeit mit 10er Karte teilzunehmen = 35,00 €**