

BodyWorkout ab 08. September mit Petra



Was Dich erwartet:

- Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Verbesserung des gesamten Bewegungsapparates
- Plus Cardio Ergänzung

Wo: TSG Sportschule Weitefeld

Wann: donnerstags
18:00-19:00 Uhr

Anmeldung: 02743/930563
Instagram @tsgbiersdorf
Facebook @TSG Biersdorf e.V.

Dreisbachtal 6, 57586 Weitefeld-Oberdreisbach
Telefon: 02743 / 930563
www.tsg-biersdorf.de



Turn- &
Sportgemein-
schaft
Biersdorf

Mobility Flow ab 05. September mit Petra



Was Dich erwartet:

- Bewegungsabfolgen mit Dehnung, Kräftigung und Gleichgewicht

Wo: TSG Sportschule Weitefeld

Wann: montags
09:30- 10:30 Uhr

Anmeldung: 02743/930563
Instagram @tsgbiersdorf
Facebook @TSG Biersdorf e.V.

Dreisbachtal 6, 57586 Weitefeld-Oberdreisbach
Telefon: 02743 / 930563
www.tsg-biersdorf.de



Turn- &
Sportgemein-
schaft
Biersdorf