

## 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](http://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](http://www.tsg-biersdorf.de)



Turn- &  
Sportgemein-  
schaft  
Biersdorf