

Ein Angebot des Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.



# GESUND UND FIT im ALLTAG

FÜR  
EXTERNE UND  
FÜR MITGLIEDER  
DES TURNVEREIN  
BÖRNIG-SODINGEN



Das Wohlfühltraining,  
sanft, effektiv und abwechslungsreich!

Für Frauen und Männer jeden Alters!

Kostenlose Schnupperstunden, wöchentlich wechselnd:

KRAFT | KOORDINATION | HERZ-KREISLAUF | ENTSPANNUNG | MUSKELAUFBAU | KANTAERA | AROHA



Termine dienstags  
Zeit 19.00 - 20.00 Uhr  
Wo Turnhalle Vellwigstraße

Anmeldung Annegret Tomczak  
Information  
Telefon 023 23-320 25



[www.tbs-herne.de](http://www.tbs-herne.de)  
[www.facebook.com/turnvereinboernigsodingenherne](http://www.facebook.com/turnvereinboernigsodingenherne)

