



Turn- und Sportverein von 1908 Senne I e.V.

**WIR BEWEGEN
DIE SENNE**

TuS 08 Senne I e.V.
Geschäftsstelle:
Am Waldbad 72
33659 Bielefeld
0521-403043
info@tus-senne.de
www.tus08senne1-hauptverein.de

Öffnungszeiten:
Dienstag 19 – 21 Uhr
1. Samstag im Monat 10 – 12 Uhr

"Power Workout" für Frauen und Männer - Ü 20

Gruppe	Zeit	Ort	Übungsleiter	Kontakt
Power Workout	DO 17:00 – 18:30	Hermann-Windel- Halle	Jasmin Reimer	01520/7730474 zujasmin@web.de

"Change your body" ist unser Motto.

Es erwartet Euch ein Ganzkörpertraining und intensives Problemzonentraining bei toller Musik. Unser abwechslungsreiches Übungsprogramm fördert die Fettverbrennung und kräftigt unterschiedliche Muskelbereiche sowie das Herz-Kreislauf-System. Natürlich steht am Ende jeder Stunde ebenfalls eine Entspannungsphase auf unserem Programm.

Lasst Euch überraschen.

Bitte beachten: *Die Halle darf nur barfuß oder mit Socken genutzt werden und ein Handtuch ist mitzubringen!*

Informationen sowie die Anmeldung erhältst Du beim Übungsleiter.

Jasmin Reimer