GANZKÖRPERTRAINING | KRAFT | AUSDAUER | BEWEGLICHKEIT

WINTERSAISON 2023/24

FITNESS FREITAG

ALLE ZWEI WOCHEN | 19 - 20 UHR

für Mitglieder des TC Stadtsteinach

ab 24. 11. 2023, jede ungerade KW (exkl. Ferienzeiten)

ALLE Altersgruppen ab 16 Jahren

KOSTENLOS angeleitetes Training

in der Tennishalle (ohne Anmeldung)

mitzubringen: Handtuch/Matte, Hallenschuhe

TENNISCLUB TC STADTSTEINACH

KOORDINATION | DEHNUNG | EIGENGEWICHTSÜBUNGEN | BALANCE

bei Fragen: info@tc-stadtsteinach.de