

## ***Fit für die Piste***

***Skigymnastik vom 04.11.2024 - 03.03.2025***



Nun geht es endlich wieder los!!

**Montag, den 04.11.2024 um 18:30 - 19:30 Uhr in der Turnhalle Frohmestrasse**

Wir trainieren bei flotter Musik Kraftausdauer, Koordination und Balance. Mit verschiedenen Geräten fördern wir die Beweglichkeit der Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur.

So bereiten wir unseren Körper für die Skipiste vor und haben viel Spaß!

**Nichtmitglieder zahlen 112 €**

**Mitglieder zahlen 64 €**

Bitte meldet euch direkt im TUS Germania Büro: 040-5503184 oder per Mail: [info@tusgs.de](mailto:info@tusgs.de)

und überweist die Kursgebühr vor Beginn auf das Konto:

**Hamburger Volksbank IBAN: DE75201900030086162004.**



***Ich freue mich auf Euch Astrid Mecke 0176-47728285***