

Der Turnverein BÄRSTADT lädt ein zum



# "Fit ins neue Jahr"

am 19. Januar 2025, ab 10:00 Uhr  
in der Turnhalle Bärstadt

## Programm:

- 10:15 Uhr: **Warm up** mit Bea und Annette
- 10:30 Uhr: **STEP Aerobic** mit Annette
- 11:00 Uhr: **Body Workout** mit Bea
- 11:30 Uhr:  **ZUMBA** mit Annette
- 12:00 Uhr: **Stretching + Cool down** mit Bea



Die Kurse können einzeln oder alle hintereinander besucht werden.  
Die Teilnahme ist für ALLE kostenfrei, auch für Nichtmitglieder des TVB.

Mitzubringen sind Hallenturnschuhe, Handtuch, Wasserflasche und natürlich jede Menge GUTE LAUNE und SPASS an der BEWEGUNG...

Mehr Info unter: 0176 48570991

Kommt vorbei und schnuppert mal rein...  
Wir freuen uns auf Euch!  
Bea und Annette

Ab März 2025 sucht der Verein einen neuen 1.Vorsitzenden.  
Bei Interesse gerne melden: [info@turnverein-baerstadt.de](mailto:info@turnverein-baerstadt.de)