

## Body Workout



**Wann:** ab dem 16. Januar 2024

**Dienstags** von 18:00 – 19:00 Uhr

**Wo:** in der **Sporthalle der TSG Bokel**

**Wer:** Männer und Frauen jeden Alters

**Ziel:** Förderung der Fettverbrennung, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Muskelaufbau und Spaß an der Bewegung



Ich freue mich auf euch!

Jessica

Bei Fragen meldet euch  
gerne unter

[turnen@tsg-bokel.de](mailto:turnen@tsg-bokel.de)