Arbeitsgemeinschaft Sport in Pliezhausen e.V.

Sportbüro (ASP/KiSS), Bachenbergstr. 32,
72124 Pliezhausen
Öffnungszeiten: Mo - Mi, Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr
Telefon: 07127-9319510
asp-pliezhausen@outlook.com
www.asp-pliezhausen.de

Kurs	**Body-Fit am Morgen**
Beschreibung	Body-Fit ist ein sportliches Workout, geeignet für alle Altersstufen. Der Fokus liegt auf der Kräftigung von Bauch, Beine und Po. Gezielte Übungen zur Dehnung- und Mobilisierung runden das Programm ab und lassen Dich beschwingt ins Wochenende starten. Eine Einheit dauert 60 Minuten.
Voraussetzungen	Dieses Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet.
Kursleitung	Sabine Bauer Präventions- und Gesundheitssportlehrerin