

TuS Bönen 1901 e.V. · Zechenstraße 8 · 59199 Bönen

Telefon: 02383/5 71 89

Öffnungszeiten: di, 19.30 – 21.00 und do, 14.00 – 17.00 Uhr

www.tus-boenen.de



Bauch-Oberschenkel-Po

Ob schlank, füllig oder üppig - wer nichts tut bekommt schlaffe Muskeln. Spätestens mit 30 baut der Körper Muskelmasse ab, während der Fettanteil zunimmt. Unter Leitung von Nina Neuhaus machen wir die Problemzonen mit gezieltem Training wieder straff.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Getränk.

Wann: montags, 19.00 - 20.00 Uhr oder
donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Wo: Kraftraum der MCG-Halle

Leitung: Nina Neuhaus



*** Eine vorherige Anmeldung und Bezahlung im Büro ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf max. 20 begrenzt ist. ***

Kursplanung 2011

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	von/bis	Dauer	Mitglied	Nichtmitglied
BOP 1	Mo, 19.00 - 20.00	10.01. - 11.04.	14 Wo	0,00 €	35,00 €
BOP 1 do	Do, 20.00 - 21.00	13.01. - 14.04.	14 Wo	0,00 €	35,00 €
BOP 2	Mo, 19.00 - 20.00	02.05 - 18.07.	11 Wo	0,00 €	27,50 €
BOP 2 do	Do, 20.00 - 21.00	05.05. - 21.07.	10 Wo	0,00 €	25,00 €
BOP 3	Mo, 19.00 - 20.00	12.09. - 17.10.	5 Wo	0,00 €	12,50 €
BOP 3 do	Do, 20.00 - 21.00	08.09. - 20.10.	7 Wo	0,00 €	17,50 €
BOP 4	Mo, 19.00 - 20.00	07.11. - 12.12.	6 Wo	0,00 €	15,00 €
BOP 4 do	Do, 20.00 - 21.00	10.11. - 15.12.	6 Wo	0,00 €	15,00 €