



After-Work - Mama-aktiv!

Ein Angebot der Turnabteilung des SV-Sonsbeck für junge Mütter die, wenn alles schläft, noch was für ihre Fitness tun wollen.

Das Angebot findet ab

Donnerstag 3. März 2022, 20.00 - 21.00 Uhr

in der Turnhalle an der Herrenstraße in Sonsbeck statt. In 10 Übungsstunden werden Beine, Bauch, Po und Rücken durch gezielte Übungen gekräftigt sowie Ausdauer und Koordination trainiert. Für die Teilnahme am Kurs ist die Mitgliedschaft im SV Sonsbeck (s. Internet) erforderlich. Nicht-Mitglieder können zum Einsteiger-Angebot für 30,00 € teilnehmen.

Anmeldung ab sofort unter:

beate.wellmanns@sv-sonsbeck.de