



TV Langendreer 1882

[www.tv-langendreer.de](http://www.tv-langendreer.de)



---

## ... Fitnessgymnastik ...

Wenn Du Deine Figur positiv verändern willst, dann ist die **Fitnessgruppe** genau das Richtige für Dich.

Wir bekämpfen muskuläre Schwächen an den Problemzonen  
**Bauch, Oberschenkel und Po**

Indem wir die Tiefenmuskulatur durch kleine, feindosierte Bewegungen mit vielen Wiederholungsphasen stärken.  
Zusätzlich dehnen wir verkürzte Bänder durch Stretching.

Zum Ausgleich und für mehr Gelassenheit im Alltag führen wir Übungen aus verschiedenen Entspannungsmethoden im Rhythmus zu sanfter Musik durch.

Wenn Du Interesse hast, dann komm doch einfach mal vorbei und mach eine kostenlose unverbindliche Probestunde.

Wir treffen uns:

**jeden Mittwoch von 19.30 – 21.00 Uhr**

(außer an Feiertagen und in den Schulferien)

Albert-Schweitzer-Schule  
Turnhalle, Stiftstraße 27  
44892 Bochum-Langendreer