



Kursangebote ab Januar 2025

Donnerstags 19 – 20 Uhr
in der Turnhalle Lipperreihe

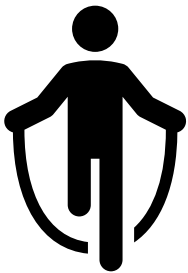


09.01. – 06.02.2025 **Hula-Hoop Workout** mit Susanne
*Workout mit und ohne Reifen für eine kräftige
Körpermitte. Bitte Reifen mitbringen!*

13.02. – 13.03.2025 **Move Your Body** mit Sandra
*Tolle Musik verbunden mit Spaß und kleinen
Choreos für die ganzheitliche Fitness.*

20.03. – 15.05.2025 **Flexi Bar** mit Sabine
Übungen mit und ohne den beliebten Schwungstab.

22.05. – 10.07.2025 **Fit ClixX** mit Karo
*Workout mit Sticks zu fetziger Musik – kombiniert
mit Aerobic Dance Elementen und dynamischem
Rhythmus des Tummelns.*



Ohne Anmeldung!



Weitere Infos unter:

www.tus-lipperreihe.de