



<https://biz.li/3zwo>

# "BODY WORKOUT" IN BEIM TSV FRIESEN HÄNIGSEN

Veröffentlicht am 04.01.2015 um 18:56 von Redaktion AltkreisBlitz

**Der TSV Friesen Hänigsen bietet im neuen Jahr wieder einen Kursus Body Workout an und lädt ein zum Mitmachen. Der Kursus beginnt am 12. Januar und läuft bis zum 23. März..**

Die Übungszeiten sind an 10 Montagen von 19:30 bis 21:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule am Storchennest, Hänigsen. Zum Warmwerden sind anfangs 30 Minuten Zumba fitness vorgesehen. Der Name des Kurses Body Workout spricht schon selbst für sich. Es wird auch Bodystyling oder einfach Bodyfit genannt. Das Wort "Body" steht im englischen für "Körper" und das Wort "workout" oder "forming" für das Wort "arbeiten" oder "formen". Geleitet wird der Kursus von Anna Emde.

Anmeldungen unter [turnen@tsvfh.de](mailto:turnen@tsvfh.de) oder unter Tel. 05147 350. Weitere Informationen sind auch unter der Internetseite [www.haenigsen-turnen.de](http://www.haenigsen-turnen.de) zu finden.