



OUT-DOOR

*Aufgrund der Hallenschließung
bietet der TV Nievern
ab 16.07. – 03.08.*

 montags 18:00 – 19:15 Uhr
und
 freitags 18:30 – 19:45 Uhr

ein **Ganzkörpertraining** in freier Natur an.
Treffpunkt/Startpunkt wird jeweils vereinbart:

...

Beachvolleyballplatz in Nievern
Lahn-Parkplatz in Fachbach

...

Es werden Übungen aus **Yoga & Pilates** genutzt.
Außerdem werden **Tabata** Intervall-Einheiten das Training bereichern



Du brauchst:

 etwas zu trinken und ein großes Handtuch

Mehr Infos Tel: 02603 936 175

Anmeldung nur schriftlich:

sf@praxis-ermutigt-leben.de

Angaben:

Name + Handynummer → um eine WhatsApp – Gruppe zu bilden: Absprachen –
Wetter – Treffpunkt

Ich freue mich auf Dich!

Sonja Friesenhahn