



# Hallentraining



Auch diesen Winter werden wir uns mit dem Hallentraining Fit halten.

Im Hallentraining wird nicht nur die Beinmuskulatur gestärkt, sondern vor allem die Muskeln, welche wir im Sommer eher vernachlässigen, wie die Schulter- oder Rumpfmuskulatur. Dieses Jahr haben wir uns Stefanie uns Yoga näher bringen. Natürlich kommt das Spielen und der Spass nicht zu kurz.

**Wann:** ab 27. November bis 26. März 2019, jeden Dienstag 20:00 – 22:00

**Wo:** BBZ Turnhalle Bleichestr. 1, 8570 Weinfelden

Bei Fragen 076 381 07 27 oder [gregor.roelli@gmx.ch](mailto:gregor.roelli@gmx.ch)

Die Leiter freuen sich auf viele Teilnehmer!

