

# AEROBIC & WORKOUT



Neues Angebot im Turnverein Deichhorst  
ab dem **08.November 2022!**

Aerobic und Workout – das neue Programm zum fit werden. Mit einfachen Choreografien zur Musik werden Bauch, Beine und Po besonders trainiert. Verbessere deine Kraft und Ausdauer – probiere es bei einem Probetraining aus.

Training: Dienstags 21:00 – 22:00 Uhr

ab 16 Jahren

Turnhalle an der Beethovenstraße

Beethovenstraße 12, 27753 Delmenhorst

Wer hat, bringt gerne eine Yoga-Matte mit

Bei Fragen schreib uns gerne eine Mail:

[vorstand@tv-deichhorst.de](mailto:vorstand@tv-deichhorst.de)

Oder schau auf unserer Homepage vorbei!

**Turnverein Deichhorst e.V.**

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