



Wir starten im Januar mit einem neuen Angebot

„ Fit in die Woche “

ein ganzheitliches Training für Jedermann/-frau

bei einer erfahrenen Kursleiterin (Physiotherapeutin)

Starte die Woche mit Energie und einem abwechslungsreichen Mix aus Workout, Stretching und Entspannung. Die Übungen sind für jeden geeignet und können ggf. angepasst werden. Durch den Einsatz von leichten Hanteln, Theraband, Pezziball usw. wird das Training jedesmal unterschiedlich gestaltet.

Du bist herzlich eingeladen, an einer Probestunde teilzunehmen.

Komm einfach vorbei und mach mit! Hast du noch Fragen ?

Gerne per Mail an: vorstand@tg-johannisberg.de

Wann : montags, 19.30 – 20.30 Uhr

Beginn: 19. Januar 2026

**Wo: Vereinshalle der TGJ, Jahnstr. 6,
Johannisberg**