



## Neue Sportangebote!

### Happy Faszie mit Kerstin

Faszientraining ohne Geräte.

Geeignet für jedes Alter!

Mit gezielten Übungen lösen wir Verspannungen, kräftigen die Muskeln und verklebte Faszien werden wieder frei.

Bei „Guter-Laune-Musik“ schütteln wir Stress ab und holen uns Energie.

Ab 6. August 2024 jeden Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr in der Halle des SV Bettrum, Am Mühlenberg 9

### Fit and Fun mit Bianca

Hast du Lust auf abwechslungsreiches Ganzkörpertraining?

Geeignet für Jeden!

Bei fetziger Musik tust du etwas für deine Muskeln, für deine Ausdauer und für die gute Laune.

Ab 8. August 2023 jeden Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr in der Halle des SV Bettrum, Am Mühlenberg 9

Möchtest du etwas für dich tun? Bist du dabei?

Dann melde Dich bitte bei:

Stefanie Behrens, Mail: [behrens@svbettrum.de](mailto:behrens@svbettrum.de)

Mobil: 0152 09231244