



TVO / SV04 bietet an:

## **RANK, SCHLANK & AUF DAUER FIT**

ein Mix-Programm in Abwechslung

von gesundheitsorientiertem  
**FITNESSTRAINING und PILATES**

Ziel: Verbesserung der Körperhaltung, Bewegungsfähigkeit und Elastizität, allgemeine Beweglichkeit und Lebensfreude.

Empfohlen für alle Altersklassen und Geschlechter

**immer montags von 19:00 – 20:00 Uhr  
in der Städt. Turnhalle in Marktredwitz**

Testen Sie uns!

Kostenloses Schnuppertraining jederzeit möglich!

Vereinsmitgliedschaft nicht erforderlich, da 12er-Karte möglich.

mitbringen:

Iso-Matte, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk und etwas Ehrgeiz.

