



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Aktuelles von der BSG

Freie Plätze!

Back in Balance

Der Kurs bietet die Möglichkeit während einer Auszeit vom Alltag mit effektivem Ganzkörpertraining die individuelle Fitness zu verbessern. Der Fokus liegt dabei auf einem flachen Bauch und starken Rücken. Trainiert wird mit und ohne Kleingeräte. Back in Balance berücksichtigt verschiedene Fitnesslevel, so dass der Spaß nicht zu kurz kommt und die Motivation erhalten bleibt.

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich – Mail an:
i.backes@bsg1963.de

Übungsleiterin: Frau Isabell Backes

Übungszeit: Donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr

**Ort: Sporthalle Stephanusschule Selgersdorf:
Stephanusweg 2, 52428 Jülich-Selgersdorf**

→ bitte eine Gymnastikmatte mitbringen