



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

## Neue gemischte Gruppe

# 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 starken Bauch und starken Rücken. Trainiert wird zu Musik mit und ohne Kleingeräte. Back in Balance berücksichtigt verschiedene Fitnesslevel, so dass der Spaß nicht zu kurz kommt und die Motivation erhalten bleibt.

**Übungsleiterin:** Frau Isabell Backes

**Übungszeit:** Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Mädchengymnasium, Dr.-Weyer-Straße / Ecke  
Römerstraße, 52428 Jülich

**Starttermin:** 05. September 2019