



Bild: Freepik

Women Fit

Kraft, Haltung und Wohlbefinden für Frauen



Effektives Training

Women Fit ist ein ganzheitlicher Fitnesskurs für Frauen, der Kraft, Haltung und Wohlbefinden verbindet. Im Fokus stehen Bauch, Beine, Po und die Körpermitte – kombiniert mit sanften Cardio-Elementen, Mobilisation und einem effektiven Ganzkörpertraining.

Der Kurs stärkt gezielt:

Bauch & Core, Beine & Gesäß, Haltung & Stabilität, Beckenboden & Körpergefühl.

Er ist geeignet für: Anfängerinnen und fortgeschrittene Frauen jeden Alters.

Dich erwartet: motivierende Musik, abwechslungsreiche Übungen, eine positive Atmosphäre und ein effektives Training ohne Leistungsdruck.

Leitung: Janina Zylka-Leppers

Start:

07.09.2026, von 10:15 – 11:15 Uhr

12 x wöchentlich bis 30.11.2026

Ort: Gymnastikhalle im Neubau - hinter der Sporthalle.

Kein Kurs in den Sommerferien.

Kosten Vereinsmitglieder: kostenfrei

Kosten Nichtmitglieder: 84,- €

Kursanmeldung

Kurs-Nr.: WF 1

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

Mitglied: ja nein

Anmeldung:

Diesen Abschnitt in den Briefkasten an bzw. in der Sporthalle werfen. Oder direkt online anmelden über unsere Homepage:

www.tvforsbach.de

TV Forsbach 1914 e.V.

Bensberger Str. 260 B

51503 Rösrath

Fax: 02205 907782

Stand: 06/2026