



## Step-Aerobic am Morgen - only for woman -

Möchtest du deine Fitness auf ein neues Level heben? Dann erlebe ein dynamisches Workout, welches Ausdauer und Koordination fördert. Mit einfachen Schrittfolgen und mitreißender Musik bringen wir Schwung in den Tag!

**Wann: mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr,**

**Termine: 08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01. und 05.02.2025**

**Wo: MTV-Sportzentrum, große Halle, Turnerstr. 31-33,  
55120 Mainz-Mombach**

**Kosten: Vereinsmitglieder kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich),  
Nichtmitglieder 45 Euro (Bitte über Homepage oder QR-Code anmelden)**

Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage möglich:  
[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de) → Kursangebote oder nutze den QR-Code:



Mombacher  
Turnverein 1861 e. V.

Dein Sport. Dein Verein.