



Fitness-Kurse

Wirbelsäulen-Gymnastik

Mittwoch 10:00 bis 11:00 Uhr

Ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Haltungsaufbau und Rückenstärkung. Mit Gleichgewichtsübungen wird der Körper stabilisiert und durch den Einsatz von Flexi-Bar, Hanteln, Bändern und Bällen das körperliche Wohlbefinden gesteigert. Dieser Kurs ist für Gesundheitsbewusste jeden Alters geeignet (mit oder ohne Rückenbeschwerden).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Isomatte, Handtuch.

Power Fitness

Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr

Konditionstraining mit Step, anschließend Workout zur Muskelkräftigung (z. B. mit Bändern, Hanteln, Flow-Pads, Bällen, Flexi-Bar).

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste (Aerobic-)Turnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk.

Bodyforming

Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr

Dieser Kurs bietet ein effektives Training für die Straffung und Kräftigung von Bauch, Beinen und Po (u. a. mit Einsatz von Bändern, Hanteln, Flow-Pads, Bällen, Flexi-Bar). Jede Stunde beginnt mit einem Aufwärm-/Konditionsteil und endet mit Dehn- bzw. Entspannungsübungen. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste (Aerobic-)Turnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk.

Alle Kurse finden in der Vereinshalle der TSG Estenfeld (Maidbronner Straße) statt.

Beginn ist jederzeit möglich (außer in den Schulferien und an Feiertagen).

12er-Karte: Ist bei der Kursleitung erhältlich und für alle Fitness-Angebote gültig:

TSG-Mitglieder: 15 €
Nichtmitglieder: 40 €

Sportgeräte (Steps, Minitrampolin, Bälle, Flexi-Bar, Flow-Pads, Bänder, Hanteln) werden zur Verfügung gestellt.

Übrigens: Die 12er-Karte ist **6 Monate** gültig!

INFORMATION / ANMELDUNG:

Tel. 09305/1335 - Margaretha Kunzemann

Weitere Informationen über die TSG Estenfeld:
www.tsg-estenfeld.net

**Einfach ein Kursangebot auswählen,
hingehen und ausprobieren:**

Bei allen Kursen ist eine Schnupperstunde kostenlos!