

FREIZEITSPORT

FIT VON KOPF BIS FUSS II

„Fit von Kopf bis Fuß“ ist ein abwechslungsreiches und vielseitiges Ganzkörpertraining, das aus verschiedenen aktuellen Fitnesstrends besteht. Dieser Kurs setzt sich aus funktioneller Gymnastik und Training der Tiefenmuskulatur zusammen. Es werden die großen Muskelgruppen (Mobilisatoren) und die tiefen kleinen Muskelgruppen (Stabilisatoren) angesprochen. Dadurch entsteht ein ausgeglichenes Gesundheitstraining.

Der Kurs findet in der Turnhalle statt.



TERMINE

19. | 26. September
10. | 17. | 24. Oktober
07. | 14. | 21. November

19.15 bis 20.15 Uhr

Bitte Matte und großes Handtuch mitbringen.

KOSTEN

Mitglieder (U18): 14,40 Euro
Mitglieder (Ü18): 24 Euro
Nicht-Mitglieder (U18): 20 Euro
Nicht-Mitglieder (Ü18): 36 Euro

Die Kursgebühr ist am 1. Termin in bar zu bezahlen.

JETZT ANMELDEN

Telefon: 0170 931 96 41

E-Mail: freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de

Website: www.tsv-althausen-neunkirchen.com