

FREIZEITSPORT

# FIT VON KOPF BIS FUSS I

„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

18 bis 19 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](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de)

Website: [www.tsv-althausen-neunkirchen.com](http://www.tsv-althausen-neunkirchen.com)