



Body Pump mit POM

Mit Hilfe von Kurzhanteln (mit und ohne Gewichten), Thera-Bändern und anderen Hilfsmitteln bringt dieser Kurs den ganzen Körper in Schwung. Dieses Ausdauer-Krafttraining festigt die Muskulatur, strafft den Körper, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und macht dazu noch so richtig Spaß.

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 05.01.2023 diesen Kurs im Gymnastikraum des TSV in Althausen an.

Der Kurs findet jeweils donnerstags von 19.15 bis 20.15 Uhr an folgenden Terminen statt:

05., 12., 19. + 26. Januar; 02., 09., 16. +23. Februar; 02. + 23. März 2022.

Die Kursgebühren betragen für:

- Mitglieder des TSV bis 18 Jahren: 18,00 €
- Nichtmitglieder des TSV bis 18 Jahren: 25,00 €
- Mitglieder des TSV ab 18 Jahren: 30,00 €
- Nichtmitglieder des TSV ab 18 Jahren: 45,00 €

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu bezahlen!

Bitte eine eigene Matte sowie ein großes Handtuch mitbringen!

- Bitte zum Kurs eine **eigene Matte** mitbringen.
- Ist dies nicht möglich kann für die Stunde eine Matte vom TSV genutzt werden, in diesem Fall jedoch unbedingt ein **eigenes, großes Handtuch** als Unterlage verwenden und die Matte am Ende der Stunde desinfizieren.
- Aus hygienischen Gründen bitte **nicht barfuß**, sondern mindestens mit Strümpfen, an den Kursen teilnehmen.

Vielen Dank für die Beachtung und Rücksicht den anderen Kursteilnehmern gegenüber.

Anmeldungen unter freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de oder
Tel. 07931 / 4 25 29.