



## Fit von Kopf bis Fuß I

Gerade in der heutigen stressigen Zeit der Einseitigkeit und überwiegend sitzenden Tätigkeit ist es wichtig für die Gesundheit vorzubeugen.

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

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 11.01.2024 diesen Kurs in der Turn- und Festhalle Althausen an.

Der Kurs findet jeweils donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr an folgenden Terminen statt:

11., 18.+ 25. Januar; 01., 22. + 29. Februar; 07. + 21. März 2024.

Die Kursgebühren betragen für:

- Mitglieder des TSV bis 18 Jahren: 14,40 €
- Nichtmitglieder des TSV bis 18 Jahren: 20,00 €
- Mitglieder des TSV ab 18 Jahren: 24,00 €
- Nichtmitglieder des TSV ab 18 Jahren: 36,00 €

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu bezahlen!

Wenn möglich, bitte eine eigene Matte sowie ein großes Handtuch mitbringen!

Anmeldungen unter [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de) oder

Tel. 0177 / 82 26 766.