



**TSV
Künzelsau**

FIT MIX für Damen

Fitness-Sport mit Susi Bergner

Konditionstraining durch Aerobic, anschließend Kräftigungsübungen und Bodyforming, z.T. mit Hilfe von Kleingeräten wie Hanteln, Bällen oder Therabändern. Auch Steppaerobic oder Elemente aus Pilates stehen auf dem Programm.

Jede Stunde endet mit Stretching der beanspruchten Muskulatur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Schnupperstunden sind möglich.

Ausrüstung: Sportkleidung und Isomatte

Kurszeiten:

donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr

in der Geschwister-Scholl-Schule Taläcker

TSV Künzelsau, Hallstattweg 36, 74653 Künzelsau, Tel/Fax 07940 – 8457

E-Mail: kontakt@tsv-kuenzelsau.de , www.tsv-kuenzelsau.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Montag 14.00 – 18.00 Uhr (Schulferien geschlossen)