

fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen.

Dieses intensive Ganzkörpertraining ist für alle, die sich nicht nur bewegen, sondern fit werden und bleiben möchten. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden bei diesem Training gesteigert.

Zum Einsatz kommen im Kurs auch Kleingeräte, wie Theraband, Stäbe, Hanteln, verschiedene Bälle, Seile, Pilates Reifen.

Körperwahrnehmungs-Übungen runden die Stunde ab.

Man benötigt für die Teilnahme nur Sportbekleidung und ein Getränk.

Der Kurs beginnt am **Dienstag, 12. September 2017** um 17.45 bis 18.45 Uhr im Sportheim des TSV Künzelsau, Hallstattweg 36.

Die Kursgebühren betragen 70 Euro, 15x. Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich.

Die Anmeldung erfolgt direkt bei der Übungsleiterin, Frau Marlies Göltenboth unter Tel. 07943-2288 oder beim TSV Künzelsau, Tel. 07940-8457.