



Fit im Winter

Funktionelles Beweglichkeitstraining

Ab Dienstag, 13. Januar 2015

Das beliebte Kursangebot am Jahresanfang startet wieder. Im Jahr 2015 mit dem Schwerpunkt Beweglichkeitstraining.

Eine gute Beweglichkeit ergibt sich aus dem Zusammenwirken der elastischen Eigenschaften von Muskeln, Sehnen und Bändern, aus der erforderlichen Kraft, um den Bewegungsspielraum zu erreichen und einer guten Koordination.

Mit funktionellen Übungen steigern wir den Beweglichkeitsradius der Muskeln und beugen Verspannungen vor.

Der Kurs ist für grundsätzlich für Jedermann geeignet, leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen bitten wir um ärztliche Rücksprache im Vorfeld.

Es erwarten Sie abwechslungsreiche, moderate Fitnessübungen. KEINE Anmeldung in 2er Teams nötig!

8 Termine

(13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3.)

Dienstag 20-21 Uhr
Festhalle Sennfeld
Sportlereingang rechts

30 EUR für TV-Mitglieder
35 EUR für Nichtmitglieder

Dagmar Hufnagel (Übungsleiterin im Präventionssport)

Information & Anmeldung unter
06291-4159095
oder
verwaltung@tv-sennfeld.de