

**** NEUER KURS ****
**** NEUER KURS ****
**** NEUER KURS ****
**** NEUER KURS ****



Fit in den Frühling

Funktionelles Ausgleichstraining

Ab Dienstag, 9. Februar 2016

Das beliebte Kursangebot am Jahresanfang startet wieder. Im Jahr 2016 mit dem Schwerpunkt Ausgleichstraining.

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

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

Der Kurs ist für grundsätzlich für Jedermann geeignet, richtet sich aber besonders an Menschen, die einen sportlichen Ausgleich zum Alltag suchen.

Es erwarten Sie abwechslungsreiche, moderate Fitnessübungen.

8 Termine

Dienstag 19.45-20.45 Uhr
Festhalle Sennfeld
Sportlereingang rechts

30 EUR für TV-Mitglieder
40 EUR für Nichtmitglieder

Dagmar Hufnagel (Übungsleiterin im Präventionssport)

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