

**\*\* NEUER KURS \*\***  
**\*\* 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**