



Am Donnerstag den 07.09.17 beginnt ein neuer Gesundheits - Sportkurs des TSV Ebergötzen

Kurs-Nr. FIT & GESUND

6 / 17 Ein Allround - Gesundheitssportprogramm

Für alle, die aktiv etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten.

Nach intensivem Aufwärmen gibt es vielfältige Übungsprogramme mit und ohne Gerät zur Kräftigung und Mobilisation insbesondere der Rumpfmuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Mit Elementen aus der Trainingslehre nach Joseph Pilates



Die Teilnahme wird von den Krankenkassen mit Bonuspunkten und/oder Kostenübernahme bis zu 80% gefördert.

Dauer: 12 Std. - jeweils Donnerstag 19:45 – 20:45 Uhr

**Kosten: Vereinsmitglieder : 12,- € (nur Mtgl. TSV Ebergötzen)
Nichtmitglieder : 45,- €**

**Leitung: Sabina Kunze Fach-ÜL für Präventionssport
DTB Pilates Trainerin**

Infos und Anmeldung über Sabina Kunze 05507 – 97 93 891 und sportbina@googlemail.com oder tsv-ebargoetzen@t-online.de

Wir empfehlen eine Voranmeldung für diejenigen, die sicher teilnehmen möchten.