



Am Donnerstag den 13.09.18 beginnt ein neuer Gesundheits - Sportkurs des TSV Ebergötzen

Kurs-Nr. **F I T & G E S U N D**

5 / 18 **Das Allround - Programm**

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 100% gefördert.

Dauer: 12 Stunden jeweils Donnerstag 19:45 – 20:45 Uhr

Kosten: Vereinsmitglieder : 12,- € (nur Mtgl. TSV Ebergötzen)
Nichtmitglieder : 48,- €

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-ebergoetzen@t-online.de

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