



Am Donnerstag den 07.10.21 beginnt ein neuer Sportkurs des TSV Ebergötzen

Kurs **Fitness – Gymnastik** für Männer & Frauen
01 / 21 **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 der gesamten Körpermuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.



Dauer: 10 Std. Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr

Kosten: Vereinsmitglieder : 10,- € (nur Mtgl. TSV Ebergötzen)
Nichtmitglieder : 35,- €

Leitung: Eberhard Leistner Fach-ÜL für Reha-Sport
Yoga Lehrer BYV

Infos und Anmeldung über Sabina Kunze sportbina@googlemail.com
oder tsv-ebergoetzen@t-online.de

Wir empfehlen eine Voranmeldung für diejenigen, die sicher teilnehmen möchten. Oder komm einfach vorbei, mach mit und schau, ob das was für dich ist.

In Zeiten von Corona verzichten wir weitestgehend auf den Einsatz von Kleingeräten !