



mehr
als nur
Sport!



Am Donnerstag den 12.01.23 beginnt ein neuer Sportkurs des TSV Ebergötzen

Kurs **Fitness – Gymnastik** für Männer & Frauen
01 / 23 **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: 12 Std. Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr

Kosten: Vereinsmitglieder : 12,- € (nur Mtgl. TSV Ebergötzen)
Nichtmitglieder : 42,- €

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

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

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