



mehr  
als nur  
Sport!



## Am Donnerstag den 13.04.23 beginnt ein neuer Sportkurs des TSV Ebergötzen

Kurs **Fitness – Gymnastik** für Männer & Frauen  
04 / 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](mailto:sportbina@googlemail.com)  
oder [tsv-ebergotzen@t-online.de](mailto:tsv-ebergotzen@t-online.de)

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