









Am Donnerstag den 01.02.24 beginnt ein neuer Sportkurs des TSV Ebergötzen

Kurs Fitness - Gymnastik für Männer & Frauen

01/24 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: 40,-€

Leitung: Eberhard Leistner Fach-ÜL für Reha-Sport

Yoga Lehrer BYV

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

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