TSV Kleinengstingen 1905 e.V.

#bewegtunsalle

Frauen-Fitness

Montag	**08:30 – 09:30 Uhr**	**12x**	**17.4. - 24.7.23**	**15,00 €***	**mit Ute Christner**
Montag	**19:00 – 20:00 Uhr**	**11x**	**24.4. - 24.7.23**	**13,50 €***	**mit Marlene Armbruster**
Donnerstag	**19:45 – 20:45 Uhr**	**10x**	**27.4. - 20.7.23**	**12,00 €***	**mit Simone Dötsch**

Diese Fitness-Kurse stellen ein effektives Ganzkörpertraining dar, bei dem die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen und deren Mobiliation miteinander verbunden werden. Mit Hilfe von Geräten (z.B. Kleinhanteln, Gummibändern, Brasils, etc.) werden gezielt Trainingsschwerpunkte gesetzt und wirken neben motivierender Musik zu abwechslungsreichen Fitnessstunden bei.

PowerFit (mit Kind)

Montag	**10:00 - 11:00 Uhr**	**12x**	**17.4. - 24.7.23**	**15,00 €***	**mit Kristina Gotthardt**
Donnerstag	**10:00 - 11:00 Uhr**	**11x**	**20.4. - 20.7.23**	**13,50 €***	**mit Kristina Gotthardt**

Diese Fitness-Kurse sind speziell für Mamas, die ihre Zeit mit oder ohne Kind sportlich nutzen wollen. Es gibt genügend Platz um die Kleinen spielen zu lassen und auch mit in die Übungen zu integrieren. Die Stunde wird intensiv genutzt - Wir trainieren die allgemeine Ausdauer, kräftigen alle Hauptmuskelgruppen und verbessern deren Beweglichkeit maßgeblich.

* Preise für Mitglieder

auch für Nichtmitglieder
(Preise vgl. Homepage)

Anmeldung online
tsvkleinengstingen.de
ab **08.04.23** ab 9 Uhr