TSV Kleinengstingen 1905 e.V.

#bewegtunsalle

Step-Aerobic

Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr 10x 27.4. - 20.7.23 12,00 €* mit Vanessa Schenk

Nach einer kleinen Aufwärmphase entwickeln wir jede Woche innerhalb einer Stunde eine neue dreiteilige Choreographie, die immer wieder neue Schritte, Drehungen und Sprünge beinhalten. Bei diesem hoch effektiven Cardio-Training wird aktiv das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Dabei verbessern wir nicht nur unsere Ausdauer, sondern auch merklich unsere Koordination.

Bodyweight Training

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr 12x 25.4. - 25.7.23 15,00 €* mit Sarah Schenk

Im Bodyweight Training trainiert man ausschließlich mit dem eigenen Körpergeweicht und ist ein Allrounder für JederMANN und JederFRAU. Es besteht aus den unterschiedlichsten Bewegungen, die sämtliche Muskeln und Gelenke gleichzeitig ansprechen und trainieren. Übungen wie Liegestützen oder Sqauds, sowie das Dehnen am Schluss des Trainings dürfen dabei nicht fehlen.

* Preise für Mitglieder

auch für Nichtmitglieder
(Preise vgl. Homepage)

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