



# TSV Kleinengstingen 1905 e.V.

#bewegtunsalle

#Fitness

## Frauen-Fitness

Montag	08:30 – 09:30 Uhr	11.09. - 11.12.	13x	16,50 €*	mit Ute Christner
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	11.09. - 11.12.	13x	16,50 €*	mit Marlene Armbruster
Donnerstag	19:45 – 20:45 Uhr	21.09. - 14.12.	12x	15,00 €*	mit Simone Dötsch

Dieses Fitnessprogramm stellt ein ganzheitliches Körpertraining dar. Zu motivierender Musik werden nach einer kurzen Aufwärmphase insbesondere die Hauptmuskelgruppen mit Hilfe von Geräten (z.B. Kleinhanteln, Gummibändern etc.) gestärkt. Im Anschluss wird zur Erhaltung der Beweglichkeit ausreichend gedehnt. Neben der Kräftigung und Mobilisation der einzelnen Muskelketten, wird die allgemeine Koordination deutlich gefördert.

## PowerFit (mit Kind)

Montag	10:00 - 11:00 Uhr	25.09. - 11.12.	11x	13,50 €*	mit Kristina Gotthardt
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	28.09. - 14.12.	11x	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](https://tsvkleinengstingen.de)  
ab **02.09.23** ab 9 Uhr