



# TSV Kleinengstingen 1905 e.V.

**#bewegtunsalle**  
**#power4man**  
**#Stretching**

## Power 4 Man

Freitag 19:30 - 20:30 Uhr 15.09. - 24.11. 10x 12,00 €\* mit Nico Gotthardt und Daniel Dötsch

Mit einem gezielten Training kannst du deinen Körper positiv beeinflussen und ihn so gesünder und leistungsfähiger machen. Mit Hilfe unterschiedlicher Trainingsmethoden verbessern wir unsere Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Gemeinsam trainieren macht Spaß und wir lassen die Trainingsstunde gemütlich in netter Runde ausklingen.

## Dehnkurs

Mittwoch 19:00 – 19:45 Uhr 13.09. - 25.10. 7x 9,00 €\* mit Sarah Schenk

Dehnen ist gut für dich! So heißt es. Lass es uns zusammen herausfinden, ob das auch stimmt. Wir werden Verspannungen in der Muskulatur lösen und die Beweglichkeit steigern. Durch richtiges Dehnen verbessert sich nicht nur unsere Flexibilität und die motorische Kontrolle, auch können wir durch gezieltes Dehnen der Faszien entlang der Muskelgruppen Schmerzen vorbeugen.

\* Preise für Mitglieder

auch für Nichtmitglieder  
(Preise vgl. Homepage)

Anmeldung online  
[tsvkleinengstingen.de](https://tsvkleinengstingen.de)  
ab **02.09.23** ab 9 Uhr