



# TSV Kleinengstingen 1905 e.V.

#bewegtunsalle  
#Fitness

## Frauen-Fitness

Montag	08:30 – 09:30 Uhr		Jan. - Dez. '24	Jahresticket**	54,00 €*	mit Ute Christner
Montag	19:00 – 20:00 Uhr		Jan. - Dez. '24	Jahresticket**	54,00 €*	mit Marlene Armbruster
Donnerstag	19:45 – 20:45 Uhr	10x	11.1./18.1./25.1./1.2./8.2./22.2./29.2./7.3./14.3./21.3.		12,00 €*	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	10x	8.1./15.1./22.1./29.1./5.2./19.2./26.2./4.3./11.3./18.3.		12,00 €*	mit Kristina Gotthardt
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	9x	11.1./18.1./25.1./1.2./15.2./22.2./29.2./7.3./21.3.		10,50 €*	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  
(Preise für Nichtmitglieder vgl. Homepage)

\*\* Infos zum Jahresticket siehe Infoblatt

Anmeldung online  
[tsvkleinengstingen.de](http://tsvkleinengstingen.de)  
ab 30.12.23 ab 9 Uhr