



# TSV Kleinengstingen 1905 e.V.

#bewegtunsalle  
#StepAerobic  
#power4man

## Step-Aerobic

Donnerstag 18:30 – 19:30 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 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.

## Power 4 Man

Freitag 19:30 - 20:30 Uhr 9x 19.1./26.1./2.2./9.2./23.2./1.3./8.3./15.3./22.3. 10,50 €\* mit Daniel Dötsch und Nico Gotthardt

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.

\* Preise für Mitglieder  
(Preise für Nichtmitglieder vgl. Homepage)

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