

TSG Achstetten – Abteilung: Turnen

Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv

Starker Rücken und lockere Schultern - für eine gute Haltung ist ein ausgewogenes Übungsprogramm unabdingbar. Kräftigungs-, Stabilisations-, und Dehnungsübungen werden durch Trainingsgeräte aus dem Bereich der Physiotherapie unterstützt.

Es handelt sich um ein standardisiertes Kursprogramm - die Kursgebühren werden teilweise von den Krankenkassen erstattet.

Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	Leitung
Di, 17.09.19	8.30 - 9.30h	12 ÜE	65 € Mitglieder 70 € Nichtmitglieder	Angelika Fuchs-Riebl
Di, 17.09.19	9.40 - 10.40h	12 ÜE	65 € Mitglieder 70 € Nichtmitglieder	Angelika Fuchs-Riebl

Pilates & bodyArt™ - MIX

Pilates meets bodyArt™

Ziel des Pilates – Trainings ist es Verspannungen zu lösen und die Körperstruktur wieder in eine stabile Körpermitte zu bringen, um Fehlhaltungen zu korrigieren.

BodyArt ist ein Ganzkörpertraining und beansprucht den Geist & Körper als eine Einheit. Das Training beinhaltet Elemente aus Yoga und Pilates. Ziel ist es die funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes und Bewegungsapparates. Entsprechende Atemtechnik, ruhige Musik und Entspannung runden das Programm ab.

Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	Leitung
Di, 10.09.19	19.45 - 21.45h	30 ÜE	150 € Mitglieder 180 € Nichtmitglieder	Petra Böll

Fit in den Morgen

Mit gezieltem Training für den Bereich Bauch, Beine, Po startet ihr gut in den neuen Tag. Verschiedene Zusatzgeräte werden abwechselnd eingesetzt, um effektiv und zielgerecht zu trainieren.

Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kosten	Leitung
Fr, 13.09.19	8.30 - 9.30h	13 ÜE	65 € Mitglieder 75 € Nichtmitglieder	Ute Rothenbacher

Teilnehmerinformationen

- Alle Kurse sind für Einsteiger sowie für alle Altersgruppen geeignet.
- Alle Angebote sind auch für Nichtmitglieder.
- **Infos zur Anmeldung erhaltet ihr in den jeweiligen Kursen.**
- Die Kurse können jeweils zu den angegebenen Zeiten **1x kostenlos** ausprobiert werden.
- Günstige Preise für professionell ausgebildete Fitnesstrainer
(**ACHTUNG:** Es besteht eine Teilnehmerbegrenzung!)

Wer Fragen hat oder ebenfalls einen Kurs anbieten möchte, der darf sich gerne melden:
tsg-abteilung-turnen@tsg-achstetten.de