



>Abteilung Turnen<

„Fitness-

Cocktail-Kurs“

Hier steht das Herz-Kreislauftraining im Vordergrund. Dies trainieren wir u. a. mit (Step-) Aerobic oder verschiedenen Spielen... Natürlich darf das Fatburner-Programm für Bauch, Beine, Po & Co... nicht zu kurz kommen. Ob mit Zirkel- oder Intervall-Training, mit Handgeräten wie z.B. Hanteln, XCo, Overball & Co oder nur mit dem eigenen Körpergewicht... Jede Woche ein abwechslungsreicher Mix und eine gute Kombination zur Verbesserung der Kraftausdauer und der Körperhaltung. Den Trainingsabschluss bildet das Stretching zum Beweglichkeitserhalt und zur Entspannung.

Dieser Kurs ist geeignet für Fitness Begeisterte, sowie für Einsteiger...



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Beginn: **Mittwoch, 15.01.2025 (12 x)**

20:00 Uhr (75 Min.)

Übungsleiterin: Heike Rösch

Ort: **Schulturnhalle** Löchgau

Kursgebühr: Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €

Die Gebühr bitte vor Kursbeginn auf folgendes Konto überweisen:

IBAN: DE08 6049 1430 0061 7910 08

Kontoinhaber: TSV Löchgau 1900 e.V.

Stichwort: Fitness-Cocktail und Vor- und Nachname

Infos und Anmeldung: 0162-2174626

(Anmeldung erforderlich – Teilnehmerzahl begrenzt)