



## Kurs: Männer- Fitness



Fitness erarbeiten – steigern – erhalten

Wir verwenden Matte, Ball, Kleinhantel, Theraband, Medizinball u.a. zum Aufwärmen, Dehnen, Mobilisieren der Gelenke, Schulen der Koordination, Kräftigen der Muskeln und schwitzen auch mal beim Zirkeltraining. Jeder bestimmt selbst die Intensität mit der er die Übungen ausführt.

Übungsleiter: Stefan Lenzinger, Trainer C „Fitness und Gesundheit“  
Zeit: Dienstags 20:30 – 21:30 Uhr, 10 Abende  
Ort: Gymnastikhalle TSV Berghausen  
Beginn: **Di 14.05.2019**

Kursgebühren für 10 Stunden:	Mitglieder	<b>18€</b>
	Nichtmitglieder	<b>51€</b>

Anmeldung im Geschäftszimmer oder unter [info@tsv-berghausen.de](mailto:info@tsv-berghausen.de)  
oder einfach kommen und mal ausprobieren