

TV Brauerschwend FITNESS



Fühlst du dich auch eingrosetet, hast du dich auch schon lange nicht mehr richtig gedehnt und kannst dich gar nicht aufraffen, etwas für deine Fitness wieder zu tun ?

Dann bist du bei uns richtig !

Wir freuen uns wieder einen Fitness-Kurs anbieten zu können.

Los geht's jeden Freitag ab 18 Uhr in der Turnsporthalle in Brauerschwend.

Was erwartet euch:

Fatbourner Workout

Ein intensives Intervalltraining mit Kraft- und Ausdauer-elementen. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen ermöglichen, dass du (egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten) für diese Zeit deine Komfortzone verlassen kannst. Deine Belohnung ist mehr Kraft, mehr Ausdauer und mehr Power

Mobility & Relax

Das ganzheitliche Body & Mind Training ist die Mischung aus Yoga, Stretching und Faszientraining.

Durch die Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der Muskulatur gewinnst du ein ganz neues Körpergefühl. Die abschließende Entspannung hilft dir nicht nur körperlich, sondern auch mental und seelisch in deine innere Mitte zurück zu finden.

Haben wir dein Interesse geweckt ?

Dann komme einfach am Freitag 08. Oktober 21 um 18 Uhr in die Turnsporthalle und mache ein Schnuppertraining bei unserer Trainerin Meggie mit !

Der Kurs umfasst 15 Einheiten und die Kosten belaufen sich auf einen Komplettpreis von €60,--.

Bei Rückfragen könnt ihr uns gerne kontaktieren:

Rita Nahrgang – 0175/2783206 oder

Iris Lerch – 0175/6178359

Bitte eine Sportmatte mitbringen.

Die Teilnahme ist auch für Nicht-Mitglieder möglich !

(ob in den Herbstferien der Kurs stattfindet, besprechen wir in der 1. Fitness-Stunde !)

