



TV Brauerschwend FITNESS

- es geht mit ganz viel Spaß weiter -

**Ab Freitag den 16.09.22 geht es wieder weiter !
Gerne kannst du ganz einfach mal zum Schnuppern
vorbeikommen.**

**Los geht's um 18 Uhr
in der Turnsporthalle in Brauerschwend.
Der Kurs beinhaltet 15 Einheiten und der Komplettpreis beträgt €60,--.**

**Was erwartet euch:
Je 45 Minuten**

Fatbournner Workout

**Ein intensives Intervalltraining mit Kraft- und 6 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.**

**Wir sind eine bunt gewürfelte Truppe von Jung bis Alt und es macht einfach
sehr viel Spaß in der Gemeinschaft Sport auszuüben.
Jeder macht es so, wie er es kann.**

**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 !**

