



Der TSV Timke bietet an:

# Ganzkörpertraining

## mit und ohne Handgeräte, Steppbretter und Intervalltraining

Mit dem Ganzkörpertraining soll der gesamte Körper trainiert werden. In erster Linie werden die großen Muskelgruppen angesprochen, Muskelgruppen wie Rücken, Bauch, Beine, Schultern, Brust und Po.



Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, mit Handgeräten wie Therabänder oder kleinen Gewichten, gerne bauen wir auch das Steppbrett und in unsere Stunde mit ein, ebenso Intervalltraining Einheiten.

Vereinsmitglieder des TSV Timke und des TSV Bülstedt-Vorwerk sowie Vereinsmitglieder unserer Kooperationsvereine in der Samtgemeinde Tarmstedt zahlen 15 € und Nichtmitglieder 30 € - (8 Termine).



**Ansprechpartnerinnen:** Gunda Olschewski/Ilona Wichels

**Übungsleiterin:** Lina Gieschen

<b>8 Termine:</b>	Freitag, 05.04.2024	+	12.04.2024
	19.04.2024	+	26.04.2024
	24.05.2024	+	31.05.2024
	07.06.2024	+	14.06.2024



**Trainingszeiten:** Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr

**Treffpunkt:** Turnhalle Bülstedt  
Schulstr. 11, Bülstedt

**Kosten:** 15,00 € für Vereinsmitglieder  
30,00 € für Nichtmitglieder

**Zielgruppe:** Erwachsene

### Anmeldungen bitte an:

per Mail [gunda.olschewski\[at\]tsv-timke.de](mailto:gunda.olschewski[at]tsv-timke.de)  
oder Handy: 0175 4102337



### Erforderliche Angaben für die verbindliche Anmeldung:

Vorname, Nachname: .....

Handy-Nr. ....

### Ich bin Mitglied im

TSV Timke  TSV Bülstedt-Vorwerk

in folgendem Verein Mitglied .....

in keinem Sportverein der Samtgemeinde Tarmstedt Mitglied: