

Der TSV Timke bietet an:

Fit ins neue Jahr starten!

Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräte und Steppbretter - Teil 2

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 in unsere Stunde mit ein.



Vereinsmitglieder des TSV Timke und des TSV Bülstedt-Vorwerk sowie Vereinsmitglieder unserer Kooperationsvereine in der Samtgemeinde Tarmstedt zahlen 10 € und Nichtmitglieder 20 €.

Ansprechpartnerin: Gunda Olschewski/Ilona Wichels

Übungsleiterin: Lina Gieschen

Termine: Freitag, 05.01.2024
12.01.2024 (15:30 – 16:30 Uhr, einmalig)
19.01.2024
26.01.2024
09.02.2024

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

Treffpunkt: Turnhalle Bülstedt

Kosten: 10,00 € für Vereinsmitglieder
20,00 € 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 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:

