



# TSV Oberriexingen e. V. 1900

Der TSV Oberriexingen freut sich, im neuen Jahr 2 neue Kurse anbieten zu können:

## **Kursname: Zirkel-Ganzkörpertraining**

Du bist bereit, deine Leistungsfähigkeit und Fitness zu verbessern und auch mal an deine persönlichen Grenzen zu gehen? Gemeinsam mit Gleichgesinnten deine Kraft und Ausdauer zu verbessern? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Wir bringen dich auf ein neues Fitnesslevel.

Das Kursangebot ist für Männer und Frauen, die motiviert sind, an sich zu arbeiten.

Termin: 12x Freitags, von 9.00 bis 10.00 Uhr (außer in den Schulferien)

Kursbeginn: Freitag, 6.März 2020

Kursort: Festhalle in Oberriexingen

Kosten: Mitglieder 30€, Nichtmitglieder 65€

Kursleiterin: Simone Stuhlhofer

## **Kursname: Fit für den Alltag**

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnübungen beugen wir Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwächen vor. Insbesondere die Körpermitte spielt eine entscheidende Rolle. Davon profitieren Wirbelsäule, Hüftgelenk und der Beckenboden.

Wer ein Training für den ganzen Körper sucht, ist herzlich willkommen.

Das Kursangebot ist für Männer und Frauen.

Termin: 12x Freitags, von 10.15 bis 11.15 Uhr (außer in den Schulferien)

Kursbeginn: Freitag, 6.März 2020

Kursort: Festhalle in Oberriexingen

Kosten: Mitglieder 30€, Nichtmitglieder 65€

Kursleiterin: Simone Stuhlhofer

Interesse? Dann melde dich gleich in unserer Geschäftsstelle unter [geschaeftsstelle\(at\)tsv-oberriexingen.de](mailto:geschaeftsstelle(at)tsv-oberriexingen.de) an.