

KURSPROGRAMM DES TSV BURGBERNHEIM AB JANUAR

BODYSTYLING mit Doris Seybold-Wollmershäuser

Ein einfaches, abwechslungsreiches und effektives Kraft- und Ausdauertraining, bei dem wir ganz gezielt unseren „Problemzonen“ zu Leibe rücken.

Ein bunte Mischung mit Auszügen aus Step-Aerobic, Aerobic, TaeBo, Pilates und Zusatzgeräten wie z.B. Hanteln oder Physiobändern, lassen die Stunde oft viel zu schnell vergehen.

Montags von 18 – 19 Uhr, 11x
ab 09.01. – 27.03.2023

RUNDUM FIT mit Diane Hufnagel

BABIES UND
KRABBELKINDER
HERZLICH
WILLKOMMEN!

In meiner dynamischen Stunde werden nicht nur Ausdauer und Kraft trainiert, sondern auch Koordination, Kondition und Beweglichkeit. Für eine nachhaltige Beeinflussung der Mobilität und körperlichen Belastbarkeit Sorge ich in meiner Rundum fit Stunde neben dem Training auch stets für den Spass an der Bewegung.

Mittwochs von 9 – 10 Uhr, 10x
ab 11.01. – 22.03.2023

FATBURN mit Cathy Hofmann

So lässt sich in kürzester Zeit die gesamte Figur nicht nur straffen und in eine super Form bringen, sondern Sie verbessern gleichzeitig auch nachhaltig Ihre allgemeine Fitness. Das Fatburning-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fisnesstyp, denn das Programm eignet sich für Einsteiger genauso wie für ambitionierte und erfahrene Workout-Fans.

Mittwochs von 19 - 20 Uhr
Anmeldung und Infos unter 0176/43513408

FIT FOR FUN mit Diane Hufnagel

Alter und Geschlecht spielen keine Rolle, der Spass an der Bewegung steht an erster Stelle! Durch Ball-, Konditions-, Reaktions- und Kraft-Spiele und andere spassige, sportliche Aktivitäten halten wir uns fit!

Donnerstags von 19 - 20:30 Uhr, 10x
ab 12.01. – 23.03.2023

YIN YOGA mit Yvonne Kirchberger

Bei Yin-Yoga wird dem Körper Zeit gegeben, sich langsam zu öffnen und zum anderen tritt die Beschäftigung mit der eigenen Gedankenwelt in den Vordergrund. Während der Körper langsam nachgibt und alle nicht benötigten Muskeln losgelassen werden können, hat man Zeit emotionale Themen (die zweifellos auftauchen werden) zu bearbeiten oder gar in einen ruhigen, meditationsähnlichen Zustand zu gleiten. Der langsame Übungsstil während den Stunden ermöglicht es, wachsam für den eigenen Zustand und die Signale des Körpers zu werden.

Freitags von 17 – 18 Uhr, 17x
ab 13.01. – 26.05.2023

Alle Kurse finden in der Schulsporthalle
in Burgbernheim statt.

Infos, Gebühren und Anmeldung:
Katrin Cervizzi
Tel. 0170/3147750 (auch per Whats App)
oder auf www.tsvburgbernheim.de

Scan mich!

