

Erweitertes Angebot der TUS Eschbach 1901 e.V.



Schnuppertraining am 09. Mai 2017

danach immer dienstags



Nur für Männer

Body-Core-Mixed 30+

Haben auch Sie Rückenschmerzen?

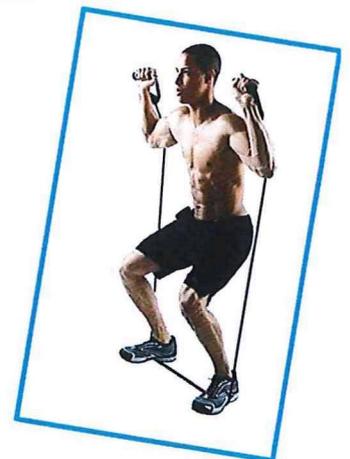
Unser Rumpf - also die Kernmuskulatur - ist der zentrale Ausgangspunkt für Kraft- und Bewegungsleistung. Und damit immens wichtig für Bewegung, Stabilität, Flexibilität.

Das **Body-Core-Mixed-Training** ist ein ganzheitliches Training. Es hilft zu einer optimalen Körperhaltung, verbesserten Bewegungsabläufen, wirkt präventiv gegen Rückenschmerzen (es trainiert die Muskelschlingen um die Wirbelsäule).

Ihr werdet bald ein positives Körperbewusstsein erhalten. Und vor allen Dingen:
Es macht Spaß!

Ziel des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht, kleinen Handgeräten wie Hanteln, Fitness-Tubes und vielem mehr ist es,

- ✚ eine ausgeglichene Muskelentwicklung zu erzielen
- ✚ die Muskeln um die Wirbelsäule herum zu stärken (und sie damit zu schützen) und
- ✚ funktionelle Stärke zu erhalten.



Na, neugierig geworden? Habt Ihr noch Fragen?

Kommt zum Schnuppertraining am 09. Mai 2017 um 19:30 Uhr. Meldet Euch an bei unserem Übungsleiter Mario Klippel unter 0151 14 11 96 99 oder marioklippel@web.de

Kurs beginnt (insgesamt 8 Stunden)

am Dienstag, den 09. Mai bis 27. Juni 2017 von 19:30 – 20:30 Uhr

wo: Bürgerhaus Eschbach, Halle

Kosten: für Vereinsmitglieder - 20 Euro pro Kurs
für Nichtmitglieder - 40 Euro pro Kurs

