TSV Westerhausen-Föckinghausen e.V.

Body-Fit

- die vielseitige Fitness- und Gymnastikeinheit -

immer donnerstags
18.30-20.00 Uhr

kleine Turnhalle
am TSV-Sportzentrum
Ochsenweg 78 a, 49324 Melle

Übungsleiterin: Angelika Denoke

Kosten: keine!

(TSV-Mitgliedschaft vorausgesetzt!)

Body-Fit beinhaltet Herz-Kreislauftraining, sowie Übungen aus dem Gymnastik- und Pilatesbereich, welches den ganzen Körper trainiert, so dass die Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessert wird.

Auch stehen Kraftübungen und Faszientraining auf dem Programm wobei diverse Kleingeräte und Materialien wie Hanteln, Flexibars und Redondobälle werden eingesetzt.

Bei allem kommt auch der Spaß nicht zu kurz
und da jede Stunde neu gestaltet wird, ist der Einstieg in die bestehende Gruppe,
egal ob Anfänger oder trainiert, jederzeit möglich.

Einfach vorbei kommen und mitmachen!

MS