



# BODY-STYLING®

## (FUNKTIONALES TRAINING)

FUNKTIONELLES UND ABWECHSLUNGSREICHES  
GANZKÖRPERTRAINING FÜR ERWACHSENE, MIT UND OHNE  
KLEINGERÄTE, WIE Z.B. FLEXI-BAR, REDONDOBALL, THERA-BAND, USW..

MIT MUSIK UND SPAß WERDEN DIE AUSDAUER, SOWIE DIE  
MUSKULATUR TRAINIERT. DAS KREISLAUFSYSTEM BRINGEN WIR MIT  
ZIRKEL, INTERVALL ODER KLASSISCHEN (STEP-)AEROBIC EINHEITEN IN  
SCHWUNG UND DURCH GEZIELTES TRAINING DER TIEFENMUSKULATUR  
UND DER STABILISATOREN WIRD EINE STEIGERUNG DER  
GELENKSTABILITÄT GEFÖRDERT. MUSKULÄRE STEIFHEIT UND  
DYSBALANCEN KÖNNEN REDUZIERT WERDEN, SOWIE DIE KRAFT UND  
BEWEGLICHKEIT WERDEN TRAINIERT.

**BEGINN: 15.09.2022**

(10 X BIS 15.12.2022, INKL. AUSWEICHTERMIN)

TAG: DONNERSTAGS VON 15:15 – 16:15 UHR

MINDESTTEILNEHMER: 6 PERSONEN

LEITUNG: MARINA BOSCH

ORT: TURNHALLE GUSSENSTADT

KOSTEN: 25 € FÜR MITGLIEDER, 50 € FÜR NICHTMITGLIEDER

ANMELDUNG BIS 12.09.2022 UNTER [KURSE@TSV-GUSSENSTADT.DE](mailto:KURSE@TSV-GUSSENSTADT.DE)

