



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: 19.01.2023

(8 X BIS 30.03.2023, INKL. AUSWEICHTERMIN)

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

LEITUNG: MARINA BOSCH

ORT: TURNHALLE GUSSENSTADT

KOSTEN: 20 € FÜR MITGLIEDER, 40 € FÜR NICHTMITGLIEDER

ANMELDUNG BIS 17.01.2023 UNTER [KURSE@TSV-GUSSENSTADT.DE](mailto:kurse@tsv-gussenstadt.de)

