

Zertifiziertes Angebot Fit & Gesund bei der TSG Kronau

Am Mittwoch den 12. Januar 2022 startet der nächste Kurs

Die Teilnahme erfolgt nach den Richtlinien BW mit 2G+

- Kraftausdauertraining
- Rücken- und Funktionsgymnastik
- Aerobic und Stepaerobic im Basicbereich
- Training mit verschiedenen Handgeräten z.B. Maxi-Elastikband, Brasils, Overball, Ballkissen, Hantel, Stab.

Zu den Kursstunden immer eine Isomatte und feste Turnschuhe mitbringen!
Einfach mal vorbeischaun, reinschnuppern und mitmachen. Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!

Ort: Gymnastikraum (hinter der TSG Gaststätte)
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten: für insgesamt 12 Einheiten
24,-- € für TSG-Mitglieder / 48,-- € für Nichtmitglieder

Leitung und Anmeldung:

Brigitte Labudda, B-Lizenz, BTB-Rückenkursleiter,
DTB-Pilateskursleiter, DLV-Nordic-Walking-Leiter.
Tel.-Nr. 07255/3384 oder per email an brigitte-labudda@web.de

Wir freuen uns auf Sie, Ihre TSG Kronau