

Zertifiziertes Angebot Fit & Gesund bei der TSG Kronau

Am Mittwoch den 12. Januar 2022 startet das nächste Training

Die Teilnahme erfolgt nach den Richtlinien BW mit 2G+

Gezielte Funktionsgymnastik für die Körperhaltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Der Kurs wird jedem Tempo und Alter gerecht – ruhig und ohne Hetze unter Berücksichtigung des individuellen Trainingszustandes jedes Einzelnen. Eine Dehnungseinheit am Schluss der Stunde rundet das Sportprogramm ab. Isomatte und feste Turnschuhe mitbringen. Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen, einfach vorbeischaun und reinschnuppern.

Voraussetzung TSG Mitgliedschaft!

Ort: Gymnastikraum (hinter der TSG Gaststätte)

Zeit: 20.15h – 21.15h

Leitung:

Brigitte Labudda, B-Lizenz, BTB-Rückenkursleiter,
DTB-Pilateskursleiter, DLV-Nordic-Walking-Leiter.

Wir freuen uns auf Sie, Ihre TSG Kronau