

„Rücken-Fit“ und mehr

Für das am Mittwochabend um 20.00 Uhr laufende Fitnessprogramm wurde dem TSV Heidenfeld das Gütesiegel „Sport Pro Gesundheit“ sowie „Pluspunkt Gesundheit“ vom Deutschen Turnerbund für weitere 2 Jahre verliehen, (man findet uns jetzt auch im Internet unter Pluspunkt Gesundheit.de)

In regelmäßigen Abständen wird für Einsteiger ein Kurs mit 12 Übungseinheiten angeboten. Danach ist es möglich sich in den fortlaufenden Rückenschulkurs zu integrieren.

Der Kurs wird nach dem von den Krankenkassen anerkannten „Rücken-Fit“-Konzept unter Anleitung einer qualifizierten Rückenschulleiterin abgehalten.

Die Kassen erstatten in der Regel 70 - 80 % der Kurskosten. Die Übernahme der Kosten verschiedener Krankenkassen liegen vor.

TSV-Mitglieder sind frei. Durch die Teilnahme an diesem Kurs können Sie außerdem für die verschiedenen Bonussysteme der Krankenkassen Teilnahmebestätigungen von uns erhalten.

Dauer: 12 Einheiten (je 60 Min)

Kursgebühr 35 €

Bauch-Beine-Po

Nach einem einfachen Aerobic-Warm up arbeiten wir mit diversen Kleingeräten (Tubes, Stabys etc.) um gezielten Muskelauf- und Fettabbau sowie eine Straffung der Figur zu erreichen. Übungen zur Ganzkörperstabilisierung verbessern die Haltung und die allgemeine Leistungsfähigkeit.

Step-Aerobic

Ziel dieser Stunde ist die Verbesserung von Kondition Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Wir erarbeiten mit fetziger Musik leichte Choreographien welche wir tänzerisch, leicht umsetzen. Step-Bretter können gegen geringe Gebühr geliehen werden.

Anmeldung und/oder Informationen ab sofort

Tel: 09723/2460 oder

Mail: christine.oeser@t-online.de oder

Web: www.fitness-mit-christine.de