

TSV Wiggensbach 1925 e.V. - Abteilung Aerobic

Unser Herbst-Programm 2018

Gruppen-Einteilung

Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Step-Aerobic
Dienstag	08.30 – 09.30 Uhr	<i>Bauch, Beine, Po</i> (Tennishalle !!!)
Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	Flexi-Bar
Donnerstag	20.00 – 21.00 Uhr	Power Workout

Der Einstieg in allen unseren Stunden ist jederzeit möglich!

Flexi-Bar

Eine 1,50 m lange, flexible Schwungstange, die vor allem die Tiefenmuskulatur trainiert. Es wird Kraft und Ausdauer trainiert. Besonders die Rückenmuskulatur. Ein Ganzkörpertrainer mal anders!

Bauch-Beine-Po

Hier kommen unsere kompletten Geräte von Flexi, Gymstick, Hanteln, FlowPad, Tubes usw. zum Einsatz. Von Gymnastik, Ausdauer, Skigymnastik, Zirkel es gibt jede Stunde was neues.

Power Workout

Eine Kombination aus Kondition und Gymnastik, bei der alle unsere Geräte voll zum Einsatz kommen. Entspannung am Schluss der Stunde darf natürlich auch nicht fehlen. Tina freut sich auf euch.

Lust bekommen?

Dann einfach mal vorbeischaun und ausprobieren. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Bei uns können Sie auch jederzeit 10er Karten erwerben:

TSV-Mitglieder	15,00 Euro
Nicht-TSV-Mitglieder	20,00 Euro



Kurse bis Pfingsten 2018

Ab Montag, den 09.01.18 von 17:45 bis 18:30 Uhr
Ab Dienstag, den 09.01.18 von 20:00 bis 20:45 Uhr
Ab Mittwoch, den 10.01.18 von 17:15 bis 18:00 Uhr
Ab Donnerstag, den 11.01.18 von 19:00 bis 19:45 Uhr
Ab Freitag, den 12.01.18 von 18:15 bis 19:00 Uhr

Kosten:

67,00 Euro für TSV Mitglieder
90,00 Euro für Nicht-TSV-Mitglieder
Für Aerobic-Abteilungs-Mitglieder Sonderpreis!

Neu ! Intervall Jumping Bis Ostern als 10er Kurs!

Für alle die sich mal richtig auspowern wollen.
Vollgas mit Karin und Ludwig!
Auch Männer sind willkommen!.

Ab Montag, den 09.01.2018 von 20:00 bis 20:45 Uhr

Kosten:

45,00 Euro für TSV Mitglieder
60,00 Euro für Nicht-TSV-Mitglieder
Für Aerobic-Abteilungs-Mitglieder Sonderpreis!

Anmeldung erforderlich!

aerobicwiggensbach@web.de oder 08370/929666

Viel Spaß wünscht die Abteilung Aerobic

Unsere Sport Pro Gesundheit- Kurs-Angebote

Herz-Kreislauf-Training

Neu! Mit Elementen aus CrossFit

Dieser Kurs beinhaltet sämtliche Sportarten. Funktionelles Training, Cross Training, Tabata und Co und Ausdauersport. Zusätzliche werden Beine, Rumpf, Arme und Schultern durch Kraft, Muskulatur und Koordinationstraining gestärkt. Er ist geeignet für Personen, auch Jugendliche, die ihre allgemeine Beweglichkeit und Fitness aufbauen bzw. verbessern wollen.

Wann´s los am **12.01.2018** 19:15 Uhr !!!

Anmeldung und Info bei Karin Maier 08370/17 17

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Schwerpunkt Rücken

Für alle die Ihrem Körper, ihrer Gesundheit und speziell dem Rücken etwas Gutes tun wollen.

ab Mittwoch, 10.01.2018 von 19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch, 10.01.2018 von 20:00 – 21:00 Uhr

Donnerstag, 11.01.2018 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Im Gymnastikraum Kapellengarten.

Anmeldung und Info bei Petra Tel 929666 oder aerobicwiggensbach@web.de

Kosten: 45,00 € für TSV Mitglieder und 50,00 € für Nicht-TSV-Mitglieder

Diese Kurse können mit der Krankenkasse abgerechnet werden!

Aktuelle Info´s unter www.wiggensbach-tsv.de Abteilung Aerobic