



Fitnessgymnastik beim SV Falke Rosenthal

auch für Mitglieder des TSV Schwicheldt



Fitnessgymnastik

Ein fitness- und funktionsorientierter Sport
geleitet von **Elke Wedepohl-Greinke**
Übungsleiterin C-Lizens



Inhalt der Stunde:

Aufwärmprogramm mit Aerobic,
Kraft-Ausdauerworkout, Bodystyling,
Stretching, Dehnen, Faszientraining

Das Programm ist sehr vielfältig und abwechslungsreich gestaltet, Übungen werden als Einzel-, Partner- und Gruppenübungen durchgeführt. Kleingeräte wie Brasil, Gymnastikbänder, Kleinhanteln, Redondo-Bälle u. a. kommen regelmäßig zum Einsatz.

Neue Trends und erworbene Kenntnisse aus Lehrgängen werden im Programm mit aufgenommen

Probiert es aus und lasst euch jeden Dienstag aufs Neue überraschen!

Der Spaß steht im Vordergrund



jeden Dienstag
von **20.00 Uhr bis 21.00 Uhr**
Turnhalle der GS Rosenthal/Schwicheldt

Elke Wedepohl-Greinke Tel. 05171 55502
Übungsleiterin C-Lizens, AROHA®-Instructor

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt bei 10 Std. 40,00 EUR

