



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

Walking und Fitness

Sie erlernen die richtige Walktechnik, mit der Sie Ausdauer und Muskulatur auf schonende Art und Weise trainieren. Venen- und Beingymnastik sowie praktische Tipps zu diesem Thema runden das Programm ab. Mit Muskeltraining an Fitnessgeräten, Entspannungsübungen sowie funktioneller Gymnastik mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen in vielfältiger Form halten Sie sich bei uns fit.



WALKING
UND
FITNESS

Für jedes Alter
Ausdauertraining
und Muskelaufbau
mit Hilfe von
Fitnessgeräten

Ganzkörpertraining

BEWEGUNG IST LEBEN

Kursleitung:	Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin
Zielgruppe:	Jedermann
Kursdauer:	Dienstags 09:00 - 11:00 Uhr
Kursort:	TG-Stadion
Gebühren:	62 € bzw. 36 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten
Informationen und Anmeldung:	TG-Geschäftsstelle im Eybacher Tal, Tel. 07331 – 96 111 50, Email: info@TG-Geislingen.de