

Neues Sportangebot



ISA

Fitness ist kein Zufall!

TSG Maisach

Einen Überblick über unser neues Kursangebot, siehe Rückseite.

Wir haben unser Sportangebot ab September erweitert:

Für nur 80,-- € pro Jahr können Sie das Gymnastikangebot für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nutzen.

Yoga ab Mo 11.09. - 18.30 – 19.45 Uhr **VH**

Für Mitglieder bieten wir weiterhin Yoga an. Wir haben die Stunde auf 75 Minuten verlängert, damit die Entspannung nicht zu kurz kommt. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Förderung der Gesundheit.

Power Dance ab Do 14.09. – 20.00 – 21.00 Uhr **GS**

Mit unserer neuen Zumba Instructorin tanzen Sie sich zu fetziger Musik fit. Mit einfachen Schrittkombinationen können Sie sich individuell auspowern und den Stoffwechsel ankurbeln, sowie den Kreislauf in Schwung bringen. Fördert zudem Koordination und Kondition.

Bodystyling ab Mo 18.09. – 20.00 – 21.00 Uhr **VH**

Ein Ganzkörper-Workout ohne Tanz-/Aerobiceinlagen. Mit guter Laune, fetziger Musik und viel Motivation trainieren wir uns gemeinsam in "Bestform". Es kommen Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination zum Einsatz. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignete.

Entspannung ab Do 05.10. – 9.00 – 9.45 Uhr **VH**

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit für sich selbst und beginnen Sie den Tag bewusst, gestärkt und entspannt! Im Laufe des Kurses kommen verschiedene Entspannungstechniken zum Einsatz.

Besuchen Sie unser neues Angebot. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

Veranstaltungsorte: VH: Vereinsheim (Am Strasserwinkel 3) GS: Grundschule Maisach