

# Ganzkörpertraining 50+

**Start:** 20.01.2020 Kurs 10 x 60 Min.

**Kursgebühr:** 34 €, für Mitglieder kostenlos

**Termin:** Montags: 10:00 - 11:00 Uhr

**Ort:** Gymnastikraum, Vereinsheim, TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3

**Kursleitung:** Anneliese Matthes Trainer C- und B Schein, sowie Rücken-Instructor

**Kurs Nr.  
20-01-h**

Zu rhythmischer Musik bieten wir ein ganzheitliches Training für Ältere an, zur Steigerung des Wohlbefindens an. Das Training ist ideal, um den Kreislauf und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen, sowie Koordination und Kondition zu fördern. Der Erhalt und die Förderung der Beweglichkeit sind ebenfalls wichtiger Bestandteil des Trainings.

Mit Stretching- und Entspannungsübungen klingt die Stunde aus. Der Spaß kommt nicht zu kurz und Sie werden sich wohler fühlen.

**Fragen und Anmeldungen an:** [kurse@tsgmaisach.de](mailto:kurse@tsgmaisach.de)