

Athletic Stretch für alle Sportler

Neu

Start: 25.10.2023 Kurs 8 x 60 Min.
Kursgebühr: 30 €, für Mitglieder kostenlos

Termin: Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Vereinsheim, TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3
Kursleitung: Norbert Obermair, C-Trainer für Triathlon

**Kurs Nr.
23-10c**

Athletic Stretch sorgt nicht nur bei Athleten, sondern auch bei Freizeitsportlern für mehr Energie, Ausdauer und eine bessere Gesundheit! Durch das Stretchen wird die Muskulatur optimal gedehnt und so eine maximale Leistung ermöglicht. Es werden dabei komplette Muskelgruppen und Bewegungsabläufe trainiert. Gerne benutzen wir unser eigenes Körpergewicht, sowie viele verschiedene Geräte, wie z. B. Theraband, Blackroll und Airpads, um optimal zu trainieren. Zusätzlich hilft das Training, Verletzungen vorzubeugen und Dysbalancen entgegenzuwirken.

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de (08141-2285188)