

Freizeitsport

Neu

Start: 05.10.2023 Kurs 9 x 60 Min.
Kursgebühr: 33 €, für Mitglieder kostenlos
Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Termin: Donnerstag 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Realschulhalle, Vereinsheim TSG Maisach,
Kursleitung: Verschiedene Trainer Freizeitsport

**Kurs Nr.
23-10k**

Für alle, die auch im Herbst und Winter aktiv und fit bleiben wollen! Allgemeine Fitness, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination können durch gezielte und regelmäßige sportliche Betätigung erhalten und verbessert werden. Nirgends macht das mehr Spaß, als gemeinsam mit Gleichgesinnten. Unsere Trainer bieten ein abwechslungsreiches Programm, in dem für jeden etwas dabei. Dazu gehören: Aufwärmspiele, Dehn- und Bewegungsübungen mit und an verschiedensten Geräten, „Functional Training“, Skigymnastik und unterschiedliche Trainingszirkel.

Wir bieten mit diesem Kurs Nichtmitgliedern die Möglichkeit in der TSG Freizeitsportgruppe aktiv zu sein und Spaß zu haben.

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