

## KURSE, FITNESS ...

### „MOVE + MUSCLE“

#### Kursbeschreibung:

**Move + Muscle** ist ein komplexer Powerkurs zur Steigerung deiner körperlichen Fitness mit effektivem Muskelaufbau. Die abwechslungsreichen Workouts kräftigen deinen Körper, straffen Problemzonen und stabilisieren die Körperhaltung. Mit diesem Kurs bringst Du dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Koordination in Verbindung mit Ausdauer und effektives Muskeltraining. Einzelne Körperpartien wie Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken werden gezielt trainiert. Unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel (Hanteln, Bälle, u. ä.) steigern wir langsam die Intensität. Du kräftigst und formst deinen gesamten Körper auf vielseitigste Weise und sorgst für eine gesündere Haltung.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene jeden Fitnesslevel geeignet. Mit fetziger Musik, viel Bewegung und Fun bietet dieser Kurs ein besonderes Erlebnis zur Leistungssteigerung deines persönlichen Erfolgs. Ein intensiver Stretching-Teil, dehnen und entspannen, rundet die Stunde ab.

#### Bitte bring' Dir zu diesem Kurs mit:

- bequeme, feste Turnschuhe
- Isomatte, Handtuch und Getränke

<b>Kursbeginn</b>	nach Jahresplanung* - 12 x 60 Minuten Weitere Termine werden im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet immer <b>donnerstags</b> im Bürgerhaus in Tuchenbach statt.
<b>Kurszeiten</b>	18:30 Uhr - 19:30 Uhr
<b>Kursgebühren</b>	Vereinsmitglieder 45,-- €   Nichtmitglieder 50,-- €
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 20 Personen pro Kurs

\*Bitte melde Dich rechtzeitig vor Kursbeginn an! Kursbeginn über Homepage oder Mitteilungsblatt!

Ihr Ansprechpartner:

Karin Kramer

Telefon 0171 / 2376744

