



TSV Eltingen - der freundliche Sportverein

Neues Kursangebot

beim

TSV 1894 Eltingen e.V.

Bewegen statt schonen

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs-, und Stabilitätsübungen die Schwerpunkte des Kurses dar.

Spielerische und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung.

Bei alledem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund.

Für nähere Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung

Mit sportlichem Gruß
Ihre
Sibylle Groß
Steinstr. 26
71229 Leonberg
Tel.: 07152 / 27045
Mail: matze.leo@gmx.de

Halle: Sporthalle Mörikeschule
Hindenburgstr. 21
71229 Leonberg

Kosten: 79.-€ Nichtmitglieder
62.-€ TSV Mitglieder
50.-€ Abt.- Mitglieder

Wann: ab dem 23.01.2017, Montag's 20.15 - 21:30 Uhr, 10 x 75 Min.

