



---

TURN- UND SPORTVEREIN 1894 ELTINGEN e.V.  
www.tsv-eltingen.de ♦ info@tsv-eltingen.de

---



## Abteilung Fitnessgymnastik

### Neues Angebot

---

#### AUSDAUER KRAEFTIGUNG BODY & MIND

- AUSDAUER:** In der Gruppe kann man effektiv das Herzkreislaufsystem trainieren. Zudem ist es motivierend und macht doppelt so viel Spaß.
1. Kursstunde Zumba
  2. Kursstunde Aerobic/Step Aerobic
- KRAEFTIGUNNG:** Es werden verschiedene Muskelgruppen gekräftigt, gestrafft und so wieder in Form gebracht.
3. Kursstunde Flexibar
  4. Kursstunde Body Styling meets Brasil
  5. Kursstunde Rückenfit mit Hanteln
- BODY & MIND:** In diesen Kursen bekommt Ihr die Möglichkeit Eure Gesundheit und Euer Wohlbefinden in Einklang zu bringen.
6. Kursstunde Yoga
  7. Kursstunde Pilates
  8. Kursstunde Faszien/Stretching
- Wann:** dienstags, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr  
ab 10.01.2017
- Ort:** TSV Eltingen kleine Halle
- Dauer:** 8 x 60 Minuten
- Gebühr:** 35 € Abteilungsmitglieder  
55 € Nichtmitglieder
- Trainerin:** Anja Stergiou ( 07152 / 4010388)
- Anmeldung:** [anja.stergiou@gmail.com](mailto:anja.stergiou@gmail.com)