TB Beinstein e.V.
Turnen & Leichtathletik

FIT-MIX

Du suchst ein Fitnessprogramm um mehr Ausdauer zu gewinnen, deine Beweglichkeit zu erhalten und um Kraft für den Alltag zu tanken?

Dann ist der Kurs „Fit-Mix“ genau das Richtige für DICH!

Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18:15 – 19:15 Uhr
Kosten:	Mitglieder 36,00 €, Nichtmitglieder 66,00 €
Umfang:	12 Einheiten á 60 Minuten
Kursstart:	14.04.2026 bis 14.07.2026
Wo:	Beinsteiner Halle

Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle die fit bleiben oder werden wollen. Es werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Hierbei kommen immer wieder auch verschiedene Trainingsgeräte wie Therabänder, Hanteln oder Step zum Einsatz.

Inhalte:

- Ganzkörpertraining von „A“ wie Ausdauer bis „Z“ wie Zirkeltraining für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Übungen für Beine, Bauch, Po, Rücken und Arme
- Balanceübungen schulen den Gleichgewichtssinn
- Dehnung der beanspruchten Muskulatur als Abschluss.

Übungsleiterin B
Sport in der Prävention,
DTB-Rückentrainerin und
DTB-Beckenbodentrainerin

Tanja Kurz

Nähere Informationen
und Anmeldung unter:
E-Mail: info@tb-beinstein.de
Telefon Geschäftsstelle
TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:
http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html

Gestaltung: TN34.DE