

„Fit in den Tag“ beim TuS Neesbach



Egal ob Jung oder Alt, einfach jeder ist in dieser Stunde herzlich willkommen und gut aufgehoben.

Basierend auf den Grundlagen:

Mobilisation – Stabilisation – Kräftigung – Dehnung

erwartet Dich in dieser Stunde ein rundum Gesamtpaket das Dir und Deinem Körper gut tut.

Wir trainieren mit und ohne Sportgeräte (Hantel, Theraband, Stepp, Bälle, usw.) und manchmal finden wir unsere Geräte sogar einfach zu Hause.

Haben wir Dein Interesse geweckt, dann freuen wir uns Dich jeden Dienstag (außerhalb der Ferien) um 9:15 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Neesbach zu treffen.

Trainiert wird die Gruppe von Tamara Busche (C-Lizenz Fitness und Gesundheit Erwachsene und B-Lizenz Haltung und Bewegung)

Alles was Du brauchst sind bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe, eine Gymnastikmatte und evtl. ein Handtuch und Getränke.

Nähere Informationen sind bei Christel Schneeberger unter der Telefonnummer 06438/3811 ab 18.30 Uhr zu erhalten.