

Was ist das?

- Du hast Spaß an Bewegung, aber fühlst dich nicht wohl in deinem eigenen Körper?
- Du bist oft gestresst und kommst nicht zur Ruhe?
- Du willst Muskeln aufbauen und weißt nicht wie?
- Du suchst eine außergewöhnliche Sportart, mit der du dich jung und fit fühlst?

Dann bist du hier richtig!

Das Bodyworkout für Jugendliche setzt sich aus vielen verschiedenen Übungen zusammen, die Kraft, Stabilisation sowie Mobilisation trainieren, um den Muskelaufbau und die Beweglichkeit jedes Einzelnen individuell zu fördern.

Des Weiteren werden am Ende jeder Stunde Entspannungsmethoden angewendet, um den Körper wieder herunterzufahren.



Angebote und Preise

Jeden Dienstag
18:30 – 19:30 Uhr

Für Mitglieder im TV Strombach
im Jahresbeitrag enthalten
(Mitgliedsbeitrag Jugendliche 60,-- EUR)

Weitere Infos unter

<http://tv-strombach.de>

Ziele

- Muskelaufbau & Mobilität
- körperliches Wohlbefinden entwickeln
- Selbstbewusstsein und Präsenz aufbauen
- Haltungsschulung
- eine feste Körpermitte
- neue Kontakte und Bekanntschaften knüpfen
- Entspannung und Stressbewältigung

*Hier bekommst du
deine Abwechslung
zum Schul- und Arbeitsalltag !*

Kontakt

Kira Paulussen
Gymnastiklehrerin
Tel.: 0157 88058821

Turnverein Strombach e.V. 1894
Kay Wegermann
Tel.: 02261 660584

Anfahrt

Turnhalle GHS Strombach
Berlitzstraße 1, 51643 Gummersbach



bodyworkout

Das Fitnesstraining

für

Jugendliche

mit

Gymnastiklehrerin

Kira Paulussen