

Neue Kurs- und Sportangebote im TVS nach den Sommerferien 2014 in der Turnhalle Strombach:

Bodyworkout - Jugendfitness

Das Fitnessstraining für Jugendliche – mit Gymnastiklehrerin Kira Paulussen
Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr (ab 26.08.2014)

- 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?

Infos und Anmeldung:
Kira Paulussen – Tel.: 0157 88058821



Zumba® Fitness

Das Zumba-Fitness-Kursangebot mit Zumba®-Instruktorin Chris Scheid
Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr (ab 21.08.2014)

Wenn Teilnehmer einen Zumba-Kurs sehen, können sie kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba-Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba-Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft.

Infos und Anmeldung:
Chris Scheid – Tel.: 0173 5392003



Step-Aerobic-Workout

Das Power-Sport-Kursangebot – mit Fitnesstrainerin Chris Scheid
Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr (ab 21.08.2014)

Das Programm mit dem Stepper ist eine Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen. Leicht erlernbare Schrittkombinationen mit motivierender Musik bringen außer Spaß noch einen beachtlichen Trainingseffekt sowie die Straffung der Gesäß- und Beinmuskulatur. Ein anschließendes Bauchtraining rundet die Übungsstunde perfekt ab!

Infos und Anmeldung:
Chris Scheid – Tel.: 02261 26727



alle Infos unter <http://tv-strombach.de>