

TSV-Sommerspecials

Die Angebote umfassen 3 bzw. 2 Termine und richten sich an bewegungsinteressierte Frauen und Männer. Auch Nichtmitglieder sind willkommen.

Morgengruß

Starte mit dynamischen, sanften Bewegungen kraftvoll in den Tag. Ein Training mit Elementen aus dem Yoga & Stretching.

Termine: 11., 18. und 25. Juli,
9:00-9:45 Uhr in der Schloss-Sporthalle

Infos & Anmeldung: schneiderinpia@web.de.

Mindestteilnehmerzahl 7
(Bitte Matte mitbringen)

Pilates meets Faszie

Ruhiges Pilates-Training kombiniert mit Elementen aus dem Faszientraining. Die Einheiten enden mit einer Entspannungsphase.

Termine: 11. und 25. Juli
10:00-10:45 Uhr in der Schloss-Sporthalle

Infos & Anmeldung: judith-westhoff@web.de

Mindestteilnehmerzahl 7
(Bitte Matte mitbringen)