

TURNVEREIN SEULBERG 1898 E. V.



Neue Kurse ab 12. Januar 2012

Pilates



Spezielle Trainingsform für ein besseres Körpergefühl. Kraft und Beweglichkeit werden auf Bauch- und Rückenmuskulatur unter Einbeziehung des Beckens zentriert. Die ganze Konzentration wird auf die richtige Atmung und Bewegung gelegt

Wann: Donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr

Wo: In der Hardtwaldhalle (Anbau)

Langhantel Power



Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Überragende Trainingseffekte für Kraft, Ausdauer und Figur verbunden mit Spaß und Abwechslung.

Wann: Donnerstags von 20:30 bis 21:45 Uhr

Wo: In der Hardtwaldhalle (Anbau)

Beide Sportstunden werden sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder nur als Kurs angeboten. Die Kurse dauern jeweils mind. 10 Stunden. Die Kursgebühr beträgt Euro 60,00 (für Mitglieder Euro 40,00).

Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle (06172/764247) oder Sibylla Schuldt (06172-71470) .

Anmeldungen an die Geschäftsstelle Tel. 06172-764247 (e:mail: info@tv-seulberg.de)