

Body-Mix mit Kleingeräten

In diesem Kurs trainieren wir gezielt die wichtigsten Muskelgruppen mit effektiven Kräftigungsübungen. Der Fokus liegt auf Bauch, Beinen und Po, ergänzt durch ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das die Hauptmuskelgruppen anspricht. Mit abwechslungsreichen Übungen und optionalem Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern oder Bällen steigern wir Kraft, Stabilität und Ausdauer.

Kurstag: Mittwoch 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02. & 26.02.2025

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Gemeinschaftshaus

Kursleitung: Jenny Blümel

Kursgebühren: 32 €/ Kurs für Mitglieder der Leichtathletikabteilung
48 €/ Kurs für Mitglieder anderer Abteilungen und Nicht-Mitglieder

Anmeldung: über unsere Homepage <https://www.tvn-leichtathletik.com>

Mit der Buchung des Kurses wird die komplette Gebühr fällig und wird innerhalb 2-3 Tagen abgebucht. Bei nicht Stattfinden wird der komplette Betrag rückerstattet. In der Buchungsbestätigung befindet sich ein Link, über den die Buchung verwaltet werden kann. Sollte ein Kurstermin ausfallen, wird ein Ersatztermin angeboten oder die Kursgebühren anteilig erstattet.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Der Kurs findet unter Beachtung der aktuell gültigen Coronaregeln statt. Die Speicherung der Daten erfolgt nach den aktuellen Vorschriften (DSGVO) durch unseren Buchungspartner <https://yolawo.de/datenschutz/>
Die Abteilung Leichtathletik haftet nicht für Schäden an Personen und Gegenständen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr