

Fit durch den Winter – Ganzkörpertraining

In diesem Kurs möchten wir den Fokus auf den ganzen Körper, vor allem die gängigen Problemstellen richten. Wir kräftigen und dehnen unsere Muskulatur durch den ganzen Körper – Arme, Schultern, Rücken, Bauch, Beine.

Ziel des Trainings ist durch Kräftigung von Armen, Schultern, Beinen, Bauch und Rücken eine Entlastung dieser Bereiche zu erreichen und so eventuelle Schmerzen zu reduzieren oder ihnen vorzubeugen. Die Dehnübungen sollen ergänzend dazu die Muskulatur lockern. So können muskuläre Dysbalancen ganzheitlich ausgeglichen werden, wodurch sich eine Verbesserung des Befindens einstellt.

Koordinative Übungen ergänzen das ganzheitliche Training.

Kurstage: Mittwoch, 14.1. / 21.1. / 28.1. / 4.2. / 11.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3.2026

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursort: Kreisgemeinschaftshaus Neustadt, Halle 3.

Kursleitung: Augustin Ruf und Team

Kursgebühren: € 36,00/Kurs für Mitglieder des TV Neustadt

€ 54,00/Kurs für Nichtmitglieder des TV Neustadt

Anmeldung: Über unsere Homepage www.tvn-leichtathletik.com

Kontakt: WhatsApp: 0175 523 50 70

Mit der Buchung des Kurses wird die komplette Gebühr fällig und wird innerhalb 2 – 3 Tagen abgebucht. Bei nicht stattfinden des Kurses 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 Kursgebühr anteilig erstattet.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Die Speicherung der Daten erfolgt nach den aktuellen Vorschriften (DSGVO) durch unseren Buchungspartner <https://yolawo.de/datenschutz/>

Die Abteilung Leichtathletik des TV Neustadt haftet nicht für Schäden an Personen und Gegenständen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.