

## Fit in den Herbst – 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, Beine.

Ziel des Trainings ist durch Kräftigung von Armen, Schultern, Beinen 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.

Kurstage: Dienstag, 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.25.

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Kursort: Hebelturnhalle, Neustadt

Kursleitung: Helen Böhringer, Augustin Ruf

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](http://www.tvn-leichtathletik.com)

Mit der Buchung des Kurses wird 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 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.