

„Fit in den Ferien“

Zeitraum: 27. Juli – 07. September 2020

Trainingstage: **Montag bis Freitag: 9:00-10:00 Uhr**
Montag/Dienstag: 18:30-19:30 Uhr
Mittwoch/Donnerstag: 18:00-19:00 Uhr

Ort: TSV Sportzentrum – Spiegelsaal

Trainer: Carola Klein, Imke Ladwig, Uschi Schleich,
Andreea Förster

Nach der langen Corona-Trainingspause bietet der TSV für die kompletten Sommerferien ein Kurs- und Krafraum-Angebot an. Dieses steht allen TSV Fit´n Fun Mitgliedern kostenlos zur Verfügung und die Stunden werden so gestaltet, dass für jedes Alter und Fitnesslevel etwas dabei ist.

Das Angebot richtet sich an alle, die auch während der Sommerferien mit der ein oder anderen Einheit ihren Körper fit halten wollen. Das Angebot wird von verschiedenen Übungsleiterinnen durchgeführt. „Fit in den Ferien“ ist ein ganzheitliches Training und fördert Ausdauer, Beweglichkeit, Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit. Durch individuell abgestimmte Schwerpunkte und Trainingsgeräte werden immer wieder neue Akzente gesetzt. Eine kurze Entspannung oder Meditation rundet jede Stunde ab.

Achtung! Die **Mittwoch**-Stunde von **18.00-19.00 Uhr** ist eine **Yoga**-Einheit!

Bitte Matte, Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.
Bitte denkt außerdem an Euren Fit´n Fun Ausweis!

Eine **Voranmeldung wie bisher ist im Sommerferienprogramm nicht mehr erforderlich, einfach kommen und in die ausliegenden Listen eintragen.**

Weitere Angebote

Nordic-Walking Montag 15:00 - 16:30 Uhr
(Während der gesamten Sommerferien!)

Trainer: Carola Klein
Treffpunkt: Wohnmobilstellplatz Ammerschule

Krafraum

Der Krafraum ist in der Zeit vom 27. Juli bis zum 07. September Montag-, Mittwoch- und Freitag- Vormittag von **9:00 bis 12:00 Uhr** geöffnet, Montag- bis Freitag- Nachmittag von **15:30-21:00 Uhr** und Samstag von **16:00-20:00 Uhr**.

Ab Dienstag, 08.09.20 beginnt wieder das normale Fit´n Fun Programm und das neue Fitness-Studio startet mit dem erweiterten Angebot.