



Neu ab Oktober 2017



Kursprogramm

Wichtig für alle Kurse:

Teilnahme nur nach schriftlicher Anmeldung möglich

per E-Mail an turnabteilung@tsv-brannenburg.de oder Briefkasten Am Sportpark 1 Brannenburg

[Anmeldungsvordruck unter tsv-brannenburg.de](http://tsv-brannenburg.de)

Kosten pro Kurs: 25,- € für Vereinsmitglieder

50,- € für Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl: Mindestens 6 bei weniger Anmeldungen entfällt der Kurs

Plätze werden nach Anmeldungseingang vergeben. Bei Unter- oder Überbelegung erfolgt eine Absage

Kurs TU01

Teenie Fitness für Mädels ab 7. Klasse

10 x Mittwoch von 18.50 bis 19.50 Uhr Gymnastikraum im Sportpark **Start 11.10.**

Leitung: Julia König **Plätze: 15**

Mitzubringen: Wasser, feste Sportschuhe

Das coole Fitness Programm für Teenies zu aktuellen Beets.

Perfekter Ausgleich zum stressigen Schulalltag.

Macht fit und schafft deinen Traumbody mit effektiven Cardio- und Kräftigungsübungen.

Kurs TU02

Step Aerobic ab 16 Jahren

10 x Mittwoch von 20.00 bis 21.00 Uhr Gymnastikraum im Sportpark **Start 11.10.**

Leitung: Julia König **Plätze: 15**

Mitzubringen: Wasser, feste Sportschuhe

Ein ideales Ausdauertraining auf und um das Steppbrett.

Gemixt mit einer Kräftigungseinheit haben wir so ein perfektes Ganzkörpertraining.

Bei motivierender Musik erarbeiten wir uns aus unterschiedlichen

Grundschriftvariationen eine mitreißende Choreografie, die fit und gute Laune macht.

Kurs TU03

Faszien

8 x Dienstag von 9.00 bis 10.00 Uhr Gymnastikraum im Sportpark **Start 10.10.**

Leitung: Traudi Schwaiger **Plätze: 16**

Faszien durchziehen den gesamten Körper und verbinden Muskeln und Gelenke. Dieses netzartige Bindegewebe umhüllt nahezu jedes Organ unseres Körpers. In diesem Training werden sie Verklebungen im Gewebe lösen - so werden sie mobiler, elastischer und reduzieren Schmerzen.

In Planung sind:

Folge-Kurse

Hip Hop für Mädchen

Dance Fitness für Frauen

Interessiert?

Schau doch immer mal wieder auf die Turnerseite, ob's schon was Neues gibt.