



## Ganzkörpertraining mit Thera-Tubings

ab dem 16.01.2018 (bis zum 20.03.)

immer Dienstag, 20 bis ca. 22 Uhr, Sporthalle Titting

maximal 25 Teilnehmer



<u>Unkostenbeitrag:</u>	Vereinsmitglieder	10,- €
	Nichtmitglieder	25,- €
	Leihgebühr für die Tubings	10,- €

Ein Tubing-Set kann auch in der ersten Trainingseinheit erworben werden. Ein Trainingsstück mit ca. 1,4 Meter kostet zwischen 3,50 € und 6,00 €, je nach Farbe (Stärke) des Tubings.

Wie bereits vor ein paar Jahren, werden wir diesen Winter wieder ein Ganzkörper-Fitnesstraining mit Thera-Tubings anbieten. Die Erfahrung zeigt, dass die ersten zwei bis drei Einheiten tendenziell etwas länger dauern, denn hier lernen wir zunächst einmal die Übungen und die richtige Bewegungsausführung kennen. Für diejenigen, die auch über den Rest des Jahres weitertrainieren wollen, wird am Ende der Veranstaltungen noch ein zweiter Trainingsplan eingeführt, um die Muskulatur längerfristig noch vielseitiger zu trainieren.

Trainer: Thomas Meyer (Fitness B-Lizenz)

➤ Anmeldung per eMail unter: [to.me@mail.de](mailto:to.me@mail.de) (Betreff: Anmeldung Fitness)