

Fitness und Power

Ganzheitliches Training für jedes Fitnesslevel

ab Mittwoch **23. März 2022** um **19.00 Uhr**

Unser Körper ist im Alltag Stress, Anspannung u. Druck ausgesetzt



Ziel ist es, dies für einen Augenblick zu vergessen und sich nur auf den Körper zu konzentrieren

- **Allgemeine Kräftigungsübungen für den ganzen Körper**
- **Verbesserung der Beweglichkeit (Mobilisation)**
- **Stabilisationstraining (Kräftigung der Rumpfmuskulatur)**
- **Stärkung der Faszien (muskuläres Bindegewebe)**
- **Dehnungsübungen**

Wann: jeden Mittwoch um 19.00 Uhr (ab 23. März 2022)

Wo: TSV Halle

Kontakt: Tamara Käs, Tel. 069-86003631
E-Mail: Tamara_Kaes@yahoo.de

Die aktuellen Abstandsregeln und Hygienevorschriften werden beachtet