

## **Neues aus der Fitnessabteilung des TSV Eltingen**

### **„Funktionelle Fitnessgymnastik mit Schwerpunkt Rumpfstabilität für „Frauen und Männer“**

Ort: Spitalschule

Trainingszeiten: ab 13. September 2011, dienstags 19.30 – 20.30 Uhr

Übungsleiterin: Sibylle Groß

Die funktionelle Fitnessgymnastik mit dem Schwerpunkt Rumpfstabilität eignet sich besonders als Ergänzung anderer Sportarten wie z.B. Walken, Laufen und Radfahren, als Ausgleichsprogramm und Stabilisierungsprogramm für Tennis und Fußballspieler oder einfach für die ganzheitliche Fitness.

Nach abwechslungsreichem Warm up werden wir die Muskulatur kräftigen und anschließend durch Dehnen oder einer kurzen Entspannungsübung die Trainingseinheit beenden.

Das Angebot ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Auf Eure rege Teilnahme freuen sich jetzt schon:

Doris Staudt

Abteilungsleitung

Tel.: 07152 53676

Sibylle Groß

Übungsleiterin

Tel: 07152 27045