



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

Kursangebote des TSV Eriskirch

Bauch-Beine-Po

Das Bauch-Beine-Po-Programm beinhaltet zahlreiche Übungen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades aus verschiedenen Sportrichtungen. So findet man neben klassischen Workoutübungen, Übungen aus Pilates, Yoga und vielem mehr. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleingeräten, wie Hanteln, Tubes, usw. Ziel ist eine Straffung und Stärkung der Bauch-, Bein-, und Po-muskulatur, wobei aber auch der Rücken nicht vernachlässigt wird.

Kursleiterin Petra Rozanowske, Schussenreute.

Qualifikation Trainer A-Lizenz, Mental Trainer, Spiritueller Coach, Life Coach

Beginn Mittwoch, 14.09.2011, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr , 15 Stunden (Nr. 2012/28)

Folgekurs Mittwoch, 01.02.2012, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr, 15 Stunden (Nr. 2012/29)

Kosten TSV-Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 45 €