



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

KörperFit – Ein präventives Ganzkörpertraining mit Musik



Ein abwechslungsreiches Programm mit Musik und verschiedenen Handgeräten (Redondo Bälle, Therabänder, Hanteln, Stäbe...), in dem Ausdauer, Kraft und Koordination mit gesundheitsorientierter Funktionsgymnastik trainiert werden. Geeignet für Sie und Ihn, um die allgemeine Fitness zu steigern, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. zu verbessern oder um unnötige Kilos los zu werden. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab.

Kursleiterin Karin Hutter

Qualifikation Übungsleiter C Fitness und Gesundheit, Übungsleiter B Sport in der Prävention, Zertifikat Sport pro Gesundheit, DTB-Beckenbodentrainerin (anerkannt von den Krankenkassen)

Beginn Dienstag , 13.09.2011, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr ,15 Stunden (Nr. 2012/05)

Kosten TSV-Mitglieder 52,50 €, Nichtmitglieder 67,50 €
(Die Kosten werden von der Krankenkasse teilweise erstattet)

Folgekurs Dienstag, 07.02.2012, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr, 13 Stunden (Nr. 2012/06)

Kosten TSV-Mitglieder 45,50 €, Nichtmitglieder 58,50 €
(Die Kosten werden von der Krankenkasse teilweise erstattet)