



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

Power Yoga

Power Yoga, auch intensiv Yoga ist ein dynamisch-kraftvoller Yogastil.
Er kann – was den Übungsablauf betrifft – leicht erlernt werden.

Die Übungen sind klar konzipiert und einfach nachzuvollziehen, wobei eine Stellung fließend in die nächste übergeht. Der harmonische Bewegungsfluss führt zu inneren Stabilität, körperlichen Geschmeidigkeit, besserem körperlichem und geistigem Wohlbefinden sowie zu mehr Konzentration- und Entspannungsfähigkeit.

Die Körperspannung wird verbessert, die gesamte Figur gestrafft. Ein Intensivtraining stärkt darüber hinaus das Herz-Kreislauf-System. Alle Organe werden besser durchblutet.

Ein Training für Fitnessorientierte.

Kursleiterin Petra Rozanowske, Schussenreute.

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

Beginn Donnerstag, 15.09.2011, 19.30 Uhr -20.30 Uhr , 15 Stunden (Nr. 2012/09)

Folgekurs Donnerstag, 26.01.2012, 19.30 Uhr- 20.30 Uhr, 15 Stunden (Nr. 2012/10)

Kosten TSV-Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 45 €