



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

Stepburner

Mit Step Aerobic trainieren wir Kondition und Koordination. Bei motivierender Musik entsteht durch das Stufensteigen ein intensives und gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining. Step Aerobic fördert die Fettverbrennung, verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, die Kraftausdauer, die Behändigkeit, die Knochenstärke und kräftigt den Rumpf.

Wir üben Schrittfolgen und Choreografien, die auch von Anfängern schnell erlernbar sind.

Bauchtraining und Stretching runden das ausgeglichene Ganzkörpertraining ab.

Kursleiterin Petra Rozanowske, Schussenreute.

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

Beginn Montag, 13.09.2011, 18:30 Uhr – 19.30 Uhr, 15Stunden (Nr. 2012/17)

Folgekurs Montag, 31.01.2012, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr, 15 Stunden (Nr. 2012/18)

Kosten TSV-Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 45 €