

# Angebote

## 2. Halbjahr 2018

### Anmeldung

Spartenleitung Fitness: Mira Blum

Telefon: 0163 – 801 90 93

E-Mail: [fitness@tsg-fuerstenhagen.de](mailto:fitness@tsg-fuerstenhagen.de)

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung zu den Kursen. Für verschiedene Kurse gilt eine begrenzte Teilnehmerzahl!



### Kinderturnen

(ab ca. 4 Jahren)

**dienstags, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr**  
halbes Jahr: 21,00 € / Jahr: 42,00 €  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

### Eltern-Kind-Turnen

(bis ca. 4 Jahren)

**dienstags, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr**  
halbes Jahr: 18,00 € / Jahr: 36,00 €  
Beitrag pro Kind, Eltern kostenfrei  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

KINDER

### Tone with Step & Zumba®

Ein effektives Ganzkörperworkout, das neben klassischem Ausdauertraining auch durch gezielte Eigengewichtsübungen die Muskeln strafft und definiert. Das ultimative Fatburnerworkout findet im wöchentlichen Wechsel mit Zumba® statt.

**dienstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**  
Beginn: 04.09.2018 (10 Termine)  
55,00 € (25,00 € für Vereinsmitglieder)  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

### Knuddelfit – Back in Shape

Ein Workout für Mamas zusammen mit ihrem Kind. Während der Übungen habt ihr euer Kind bei euch und immer im Blick oder im Griff. Nähere Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

**dienstags, 17:00 Uhr – 17:45 Uhr**  
Beginn: 04.09.2018 (10 Termine)  
35,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder)  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

### Bauch Beine Po – for everyBODY \*

Gesundheitsorientiertes, präventives Krafttraining zum Aufbau der Muskulatur und zur Körperformung  
**dienstags, 19:05 Uhr – 19:50 Uhr**  
Beginn: 04.09.2018 (10 Termine)  
35,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder)  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

### BodyRelax \*

Moderne Entspannungstechniken, Übungen zum Stressabbau, Körperreisen und Vieles mehr...  
**dienstags, 20:00 Uhr – 20:30 Uhr**  
Beginn: 04.09.2018 (7 Termine)  
25,00 € (10,00 € für Vereinsmitglieder)  
Mehrzweckhalle (kl. Übungsraum), Fürstenhagen

### \* Gemeinsame Kurse für Jung und Alt

Einige der Kurse werden von unseren Trainern so gestaltet, dass verschiedenste Teilnehmer – wie Jung und Alt – zusammen trainieren können.

### Sanfte Aquafitness \*

Leichtes Training zur Verbesserung von Kondition und Beweglichkeit. Besonders geeignet für Schwangere, frischgebackene Mamas, Sparteinsteiger, Senioren... Nähere Informationen findet ihr auf unserer Homepage.  
**montags, 17:00 Uhr – 17:45 Uhr**  
Beginn: 10.09.2018 (10 Termine)  
45,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder) zzgl. Eintritt  
Hallenbad, Hessisch Lichtenau

### Aquafitness Fatburner

Anspruchsvolles Ganzkörper- und Ausdauertraining  
**montags, 17:45 Uhr – 18:30 Uhr**  
Beginn: 10.09.2018 (10 Termine)  
45,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder) zzgl. Eintritt  
Hallenbad, Hessisch Lichtenau

### Aqua Zumba®

Mit großem Bedauern müssen wir leider mitteilen, dass wir in diesem Halbjahr kein Aqua Zumba® anbieten können. Im nächsten Jahr geht es aber wieder mit Joanna gewohnt knackig zur Sache!

HALLENBAD

