

# Angebote

## 1. Halbjahr 2020



### 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**

Leider können wir diesen Kurs momentan nicht anbieten. Interessierte Trainer, Mamas oder Papas mit oder ohne Ausbildung können sich gerne bei uns melden!

### Eltern-Kind-Turnen

(bis ca. 4 Jahre)

**dienstags, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr**

halbes Jahr: 18,00 € / Jahr: 36,00 €  
Beitrag pro Kind, Eltern kostenfrei  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

KINDER

### Fit mit Baby und Buggy Walking & Workout

Ein Outdoor-Workout für Mamas mit Kindern in Kinderwagen oder Buggys. Der Fokus der Übungen liegt auf der Stärkung der gesamten Muskulatur, ohne den Beckenboden zu stark zu belasten.

**montags, 11:45 Uhr – 12:30 Uhr**

Beginn: 20.04.2020 (10 Termine)  
40,00 € (17,00 € für Vereinsmitglieder)  
Parkplatz am alten Festplatz, Helsa

### Outdoor-Workout

Wir verlegen unser Training nach draußen! Neben kurzen Intervallläufen absolviert ihr verschiedene Stationen, die den gesamten Körper beanspruchen und eure Kraft-Ausdauer verbessern.

**sonntags, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr**

Beginn: 19.04.2020 (10 Termine)  
55,00 € (25,00 € für Vereinsmitglieder)  
Parkplatz am neuen Sportplatz, Helsa

### Zumba®, Strong by Zumba® & Step

Im abwechslungsreichen, wöchentlichen Wechsel bieten wir euch Zumba®, Strong by Zumba® und Step. Euch erwartet ein sehr vielseitiger Mix für Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung. Genau das Richtige für den Start ins neue Jahr!

**dienstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**

Beginn: 14.01.2020 (10 Termine)  
55,00 € (25,00 € für Vereinsmitglieder)  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

### Bodystyling – Intervall

Gesundheitsorientiertes, präventives Krafttraining zum Aufbau der Muskulatur und zur Körperleistung.

**dienstags, 19:05 Uhr – 19:50 Uhr**

Beginn: 14.01.2020 (10 Termine)  
40,00 € (17,00 € für Vereinsmitglieder)  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

### Zumba® & Bodyforming

Im wöchentlichen Wechsel bieten wir euch Zumba® und ein knackiges Ganzkörperworkout an. Natascha bringt euch wieder mit Spaß und Musik zum Schwitzen!

**dienstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**

Beginn: 21.04.2020 (10 Termine)  
55,00 € (25,00 € für Vereinsmitglieder)  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

### HIIT Kraft und Ausdauer

Ganzkörper-Workout zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer in kurzen, knackigen Intervallen mit viel guter Musik.

**dienstags, 19:05 Uhr – 19:50 Uhr**

Beginn: 21.04.2020 (10 Termine)  
40,00 € (17,00 € für Vereinsmitglieder)  
Mehrzweckhalle, Fürstenhagen

### Sanfte Aquafitness

Leichtes Training zur Verbesserung von Kondition und Beweglichkeit. Besonders geeignet für Schwangere, frischgebackene Mamas, Sporteinsteiger, Senioren usw.

**montags, 17:45 Uhr – 18:30 Uhr**

Beginn: 13.01.2020 (10 Termine)  
55,00 € (25,00 € für Vereinsmitglieder) zzgl. Eintritt  
Hallenbad, Hessisch Lichtenau

**montags, 18:00 Uhr – 18:45 Uhr**

Beginn: 20.04.2020 (6 Termine)  
33,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder) zzgl. Eintritt  
Hallenbad, Hessisch Lichtenau

### Aqua Fitness-Mix

Gelenkschonendes Ausdauertraining mit einem Mix aus Aqua Zumba®, Tabata und Krafttraining.

**montags, 18:30 Uhr – 19:15 Uhr**

Beginn: 13.01.2020 (10 Termine)  
55,00 € (25,00 € für Vereinsmitglieder) zzgl. Eintritt  
Hallenbad, Hessisch Lichtenau

### Aqua-Fatburner

Euch erwartet ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Aquajogging und Krafttraining gegen den Wasserwiderstand.

**montags, 18:45 Uhr – 19:30 Uhr**

Beginn: 20.04.2020 (6 Termine)  
33,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder) zzgl. Eintritt  
Hallenbad, Hessisch Lichtenau

HALLENBAD

