

TSV-Angebote starten

Fit ins neue Jahr 2010

Klein-Auheim (red) - Die neuen Kurse des TSV Klein-Auheim starten am Mittwoch, 13. Januar. Auch Nichtmitglieder sind zu den Angeboten willkommen. Der Kurs Fitness-Mix ist ein abwechslungsreiches Programm, gezielte Gymnastik, um die gesamte Muskulatur zu kräftigen und zu straffen. Auch für Anfänger geeignet. Der Kurs findet am Mittwoch von 18 bis 19 Uhr in der TSV Halle, Am Feuerwehrhaus statt. Nichtmitglieder zahlen für den Kurs pro Stunde vier Euro. Bitte Iso-Matte, Handtuch und Getränk mitbringen. Weitere Infos: Anni Bauer, ☎ 06181 690255.

● Am Freitag 15. Januar, beginnt der Kurs BBP - Bauch Beine Po. Die Stunde beginnt mit einem

leichten Programm, um die Muskulatur aufzuwärmen und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Danach erfolgt ein spezielles Kräftigungsprogramm für die Problemzonen Bauch - Beine - Po mit dem Ziel, die Muskulatur zu straffen und die Körperhaltung spürbar zu verbessern. Ein ausgiebiges Stretching rundet die Stunde ab. Der Kurs ist am Freitag von 9 bis 10 Uhr in der Großsporthalle, Fasaneriestraße 21, in Klein-Auheim. Der Kurs besteht aus zehn Stunden á 60 Minuten. Kostenbeitrag 40 Euro für Nichtmitglieder. Der Kurs ist auf zehn Teilnehmer begrenzt. Bitte Iso-Matte, Handtuch und Getränk mitbringen. Anmeldungen bei Anni Bauer, ☎ 06181 690255.