



Starke Mitte

Neu ab 10. Januar 2012: Der Kurs „Starke Mitte“

- ✓ Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr: Spiegelsaal im Clubhaus
- ✓ Umfang: 10 Stunden
- ✓ In diesem Kurs stärkt und trainiert Janina ganz speziell die Körpermitte, welche in jedem Alter die Basis für gesunde Haltung und Bewegung bildet.
- ✓ Nach einem kurzen Warm-Up werden Rücken-, Po- und Bauchmuskeln durch gezielte Kraftmoves trainiert.
- ✓ Ein kleines Stretching und Entspannung runden den Kurs ab.

- ✓ Kosten: Mitglieder 20€/Kurs; Nichtmitglieder 45€/Kurs

Nähere Informationen unter janina.rettinger@tsv-rintheim.de

Fit und froh ...

beim TSV Rintheim!

