

GYMWELT
Gesundheitssport 
das Dauer-Wohlfühlprogramm
der TG

Bodytoning

das kostenlose Dauer-Angebot des Gesundheitssports für alle Mitglieder der TG.

Dieses seit Jahren bestehende kostenlose sportliche Dauer-Angebot für Mitglieder der TG wird immer noch von viel zu wenigen Mitgliedern genutzt. Wir wollen unsere Mitglieder heute noch mal daran erinnern und auf die Übungszeiten bei den beiden jungen gut ausgebildeten Übungsleiterinnen hinweisen. Bodytoning findet im TG-Turm im 2. OG statt und zwar

**Montags 9.30-10.45 Uhr
mit Birgit Kreß**



**freitags 9.30-10.45 Uhr
mit Christine Noe-Knust**



In dieser funktionellen und gesundheitsorientierten Übungseinheit werden gymnastische und rhythmische Bewegungsformen mit bekannten Trainingsarten für Muskelaufbau und Muskelerhalt kombiniert. Neue Bewegungsabläufe werden erlernt, verbessert und verfestigt. Es gibt verschiedene Schwerpunkte wie ausgewogenes Training für Ober- und Unterkörper, auch mit Geräten, mobilisieren, dehnen, entspannen, progressive Muskelentspannung. Angeleitete Entspannung rundet jede Übungseinheit ab.

Nehmen Sie sich die Zeit und schauen mal in eine Übungsstunde rein. Sie werden sich bei den Teilnehmerinnen wohl fühlen. Birgit und Christine freuen sich auf Sie.

Das Team vom Gesundheitssport