

## **Fitness- und Gesundheitskurse ab September**

### ***Wirbelsäulengymnastik:***

Das besondere Training für einen gesunden Rücken - **geeignet für Frauen und Männer** - gibt es ab September gleich an zwei Tagen, und zwar jeweils insgesamt 12 Mal:

- Montags ab dem 2. September von 17.30 bis 18.30 Uhr im Bürgerhaus Ostheim
- Dienstags ab dem 3. September von 19.00 bis 20.00 Uhr im Bürgerhaus Ostheim

### ***Functional Step - ein neues Konzept:***

Die klassische Step-Aerobic wird kombiniert mit funktionellem Training in Form von Tabatas, WOD's und Team-Workouts. Der ganze Körper ist im Einsatz mit verschiedenen Intensitätsstufen, damit Jede/r sicher durchs Training kommt.

Der Kurs startet am 3. September und findet dann 12 Mal dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr im Bürgerhaus Ostheim statt.

### ***Good Morning Fitness:***

Ein 12-stündiger Kurs für alle, die den Tag mit sportiver Power beginnen möchten, findet ab 4. September jeden Mittwoch von 8.30 bis 9.30 Uhr in der Willi-Salzmann-Halle statt.

### ***Infos zu allen Kursen:***

In der TVW-Geschäftsstelle, Tel. 06187 25024 oder  
bei der Kursleiterin Susanne Schütz, Tel. 0177 5648281