

## Abteilung Gymnastik – neue Angebote ab September

Donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, TVB-Halle

### Dance Fitness

Ist ein moderates Herz-Kreislauftraining, das nebenbei auch zur deutlichen Steigerung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten führt.



Wir machen einfache Choreografien im Aerobic und Step Aerobic, lernen kleine Tänze, erhöhen die Ausdauer mit Intervall- und Stationstraining.

Im Vordergrund steht jedoch der Spaß durch Bewegung zu Musik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Rhythmusgefühl ist hilfreich.

Donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, TVB-Halle

### Rücken Fit

Dient der Kräftigung der kompletten Rumpfmuskulatur, der Aufrichtung der Wirbelsäule und fördert eine gesunde Haltung und Beweglichkeit.



Es ist geeignet **für Frauen und Männer – altersunabhängig** – und bietet einen Ausgleich für vieles Sitzen und Fehlbelastungen, zur Prävention durch Wissensvermittlung (Rückenschule) oder auch ergänzendes Winter-Training für Läufer.

Kostenlose Schnupperstunden am 08. / 15. / 22. September.

Teilnahme für TVB-Mitglieder grundsätzlich frei, für Nicht-Mitglieder auch mit 10er-Karte für 40 EUR.

Weitere Fragen oder Informationen gewünscht: per Mail bei [gym-fit@tvbusenbach.de](mailto:gym-fit@tvbusenbach.de) oder telefonisch 07243/215500.