



**Draussen.Gesund.Trainieren**



## **Abwechslungsreiches Zirkeltraining im TSG Outdoor Campus ab 22.April**

Im Outdoor Campus wird Dein eigenes Körperwicht zum Trainingsgerät. Lerne Deinen Körper als Trainingsgerät kennen, den Körper zu stabilisieren und Krafttraining richtig zu dosieren. In einem abwechslungsreichen Zirkeltraining gibt es für jedes Level etwas:

- Power für das Krafttraining
- Core Stability für eine kräftige Rumpfmuskulatur und einen gesunden Rücken
- Mobility Beweglichkeit und Dehnung: Die Basis für mehr Flexibilität

**Mitbringen:** Handtuch, Trinken  
**Wann:** ab Montag 22. April 19:45 Uhr bis 20:30 Uhr  
**Einheiten:** 12x  
**Kursleitung:** Marion Brasse / Katrin Käpernick  
**Wo:** TSG Outdoor Campus, Parkstraße 5/1, Wiesloch  
**Kursgebühr:** 20 Euro für Mitglieder  
50 Euro für Nicht-Mitglieder

Scan Me



### **Anmeldung:**

bis Samstag 20.April 2024  
unter  
[www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote](http://www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote)