



Outdoor Campus Draußen.Gesund.Trainieren

**Ein variantenreiches Gesundheitstraining für Breiten-
sportler ab dem 19.April**

Nach einem lockeren Aufwärmen führen wir in diesem Sportangebot an der frischen Luft an variabel nutzbaren Geräten Übungen von leicht bis schwer durch. Wie leicht oder schwer, entscheidet jeder selbst. Ziel ist es, die koordinierte Ausführung der Übungen mit dem eigenen Körper zu erlernen, um diesen so stabilisieren zu können.

Das Training im Kraftausdauerbereich hat positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskel-und Skelettsystem und Stoffwechsel-und Immunsystem.

Mitbringen: Handtuch, Trinken

Wann: Mittwoch 16:00Uhr - 17:00Uhr (Kurs 1)
Mittwoch 17:00Uhr - 18:00Uhr (Kurs 2)

Einheiten: 8

Kursleitung: Sabine Künsche

Wo: TSG Outdoor Campus, Parkstraße 5/1, Wiesloch

Kursgebühr: 30 Euro für Mitglieder
70 Euro für Nicht-Mitglieder



Anmeldung:

bis zum Sonntag, 17. April 2023

unter

www.tsg-wiesloch.org/Kursangebot