



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

Power & Relax

Neue Übungsleiterin und neues Kursangebot

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Anna Dehne eine weitere qualifizierte und erfahrene Übungsleiterin gewonnen zu haben.

Anna Dehne ist ausgebildete Fitnesstrainerin, Inhaberin der Übungsleiter B-Lizenz und ist seit mehreren Jahren als Kurstrainerin in verschiedenen Einrichtungen im praktischen Bereich tätig.



Der neue Kurs Power & Relax startet mit einem 30-minütigem energiegeladenen Intervalltraining, welches die Fitness und Ausdauer verbessert. Zu dynamischer Musik werden leichte athletische Aerobic-Bewegungen kombiniert die Euch ins Schwitzen bringen, jede Menge Kalorien verbrennen und den Spaß nicht zu kurz kommen lassen.

Nach einer kurzen Erholungsphase beginnt der Kraft und Relax-Teil. Neben der Kräftigung von Beinen, Bauch und Rücken erwarten Euch intensive Dehnungen mit einer verdienten und herrlichen Entspannungssequenz.

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet, die Spaß an Bewegung haben und einen Mix aus Auspowern und Entspannen möchten, um ihren Körper in Balance zu halten. Wie freuen uns auf Euch.

Der 8-wöchige Kurs startet in der TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen, am Mittwoch, den 24.09.2014 um 18:00 Uhr und findet dann immer mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr statt.

Mitglieder bezahlen € 22,50 Nichtmitglieder € 35,00 Die Kursgebühr kann auf eine anschließende Vereinsmitgliedschaft angerechnet werden.

Eine vorherige Anmeldung bei Anna Dehne unter 05722-2810148, 0178-1801183 oder Email: Anna.Dehne@gmx.de ist erforderlich.