



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

---

## Power & Relax

### Neue Übungsleiterin und neues Kursangebot

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Miriam Fiedler eine qualifizierte und erfahrene Übungsleiterin gewonnen zu haben.

Miriam Fiedler ist ausgebildete Physiotherapeutin, Inhaberin der Übungsleiter B-Lizenz für Präventionssport, hat eine spezielle Rückentrainer-Lizenz, arbeitet seit 2005 als Les Mills-Trainerin u.a. im Step und seit 1998 Kurstrainerin in verschiedenen Einrichtungen im praktischen Bereich tätig.



Der neue Kurs Power & Relax startet mit einem 30-minütigem energiegeladenen Intervalltraining, das 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 mit Yoga, Pilates und Tai Chi-Elementen. 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 und auf Euch.

**Der 8-wöchige Kurs startet in der TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen, am Mittwoch, den 05.02.2014 um 18:30 Uhr und findet dann immer mittwochs von 18:30 – 19:30 Uhr statt.**

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

Eine vorherige Anmeldung beim 1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421 oder Email: [info@tsv-krainhagen.de](mailto:info@tsv-krainhagen.de) ist erforderlich.