



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

Step & Dance

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.



Seid dabei, bei einem energiegeladenen Step-Workout kombiniert mit abwechslungsreichen Dance-Moves.

Lasst Euch von der Mischung aus Dance-Latin und Charthits mitreißen Stress abzutanzten, mitzusingen, Spaß zu haben und gleichzeitig Euren Körper in Form zu bringen und neue Energie zu tanken.

Sowohl beim Step als auch beim Dance wechseln sich vielseitige Powerübungen mit Erholungsphasen ab.

Der Kurs ist für jeden Fitnesslevel geeignet, da die Intensität des Workouts durch Optionen angehoben bzw. gesenkt werden kann.

Der 8-wöchige Kurs startet in der TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen, am Mittwoch, den 05.02.2014 um 17:30 Uhr und findet dann immer mittwochs von 17:30 – 18:30 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 ist erforderlich.