



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Neuer Kurs beim TSV Krainhagen e.V.

„Sagen Sie Ihren Pfunden und Problemzonen ade!“

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Jeanette Weider eine qualifizierte und erfahrene Übungsleiterin zu haben. Jeanette Weider, Inhaberin der B-Lizenz als Fitnesstrainerin und gelernte Gesundheitsberaterin, erweitert das sportliche Angebot des TSV um einen neuen Gewichtsreduktions-Kurs.

Haben Sie den festen Willen ab sofort etwas mehr für sich zu tun? Haben Sie`s satt nicht mehr in Ihre gewohnte Kleidergröße zu passen? Wollen Sie endlich raus aus der Unbeweglichkeit? Wir helfen Ihnen dabei mit mehr Schwung und guter Laune in die kalte, dunklere Herbst-/Winterzeit zu gehen! Bis Weihnachten mindestens 2 kg oder mehr runter! Damit uns „Gänsebraten und Co“ richtig schmecken und wir gut gelaunt durch die kühle, triste Jahreszeit kommen.

Wir erarbeiten gemeinsam Alternativen zur „eingefahrenen“ Ernährung für eine gesündere, abwechslungsreiche, aufmunternde Kost und machen Schluss mit der Trägheit.

Gemeinsam machen wir 1x pro Woche Bewegung die Ihnen Spaß macht. Wir bieten Ihnen donnerstags von 18 bis 19 Uhr einen Kurs, in dem wir uns nach flotter Musik mit leicht erlernbaren Schrittfolgen bewegen. Wir nehmen uns jeweils 30 Minuten Zeit für Fragen zur Ernährung und Gewichtsreduktion. Haben wir Sie neugierig gemacht?

Der 10-stündige Kurs startet zum Kennenlernen am 08.11.12 um 18:00 Uhr und findet dann immer donnerstags von 18:00–19:00 Uhr statt.

Mitglieder bezahlen 2,- € / Stunde, Nichtmitglieder 3,50 € / Stunde. Kontakt: Heiko Heinz 05724-902421, Jeanette Weider 05751-963995 oder direkt vor Ort.

Besonderer Aufruf auch an die Männer zum Mitmachen !!