



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Neuer Workshop beim TSV Krainhagen e.V.

Workshop „Sportliche Inspirationen“

Zum Kennenlernen und Ausprobieren von verschiedenen Kursen und Sparten des TSV Krainhagen e.V. wird am 11.01.2014 ein Workshop mit dem Titel „Sportliche Inspirationen“ angeboten. Teilnehmen können alle interessierten Personen, die einfach einmal in das sportliche Training reinschnuppern möchten.

Geplant ist folgender Ablauf:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ➤ 13:00 Uhr bis 13:30 Uhr | Step-Aerobic & Bodyforming |
| ➤ 13:45 Uhr bis 14:15 Uhr | Pilates-Dance-Relax / PiDaRe |
| ➤ 14:30 Uhr bis 15:00 Uhr | Line Dance |
| ➤ 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr | Kaffee + Kuchen, Säfte + Obst |
| ➤ 16:00 Uhr bis 16:30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik |
| ➤ 16:45 Uhr bis 17:30 Uhr | Bauch, Beine, Po |
| ➤ 17:30 Uhr bis 18:00 Uhr | Ausklang |

Als Special besteht während des gesamten Tages die Möglichkeit, sich von Paulo Roberto Oliveira in seinem speziellen Massagestuhl massieren zu lassen.

Der Workshop „Sportliche Inspirationen“ findet statt am Samstag, den 11.01.2014 von 13:00 Uhr - 18:00 Uhr in der Vereinshalle des TSV Krainhagen statt.

Die Kosten betragen für Nichtmitglieder € 15,- und Mitglieder € 5,-. Infos gibt es bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder direkt vor Ort.

Eine telefonische Anmeldung ist aufgrund begrenzter Teilnehmerplätze erforderlich!