

Sportangebot



NEUE KURSE

10 x BodyFit für Anfänger

Wollen Sie sich fitter und aktiver fühlen? Sich bewegen und neue Leute kennen lernen? Dann probieren sie unser Bodyfit Programm für Anfänger und Ungeübte aus!

Wir bieten an:

- Effektives und vielseitiges Aufwärmtraining
- Abwechslungsreiches Full-Body-Workout
- Übungen verschiedener Schwierigkeitsstufen
- Stretching und wohltuende Entspannung

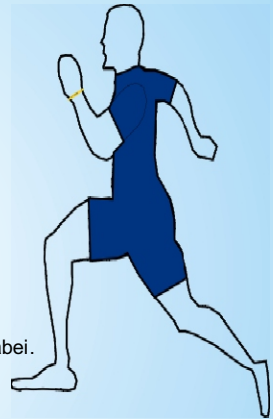
Wann: Immer Dienstags vom 16.05. bis 18.07. (10 mal), 19 - 20 Uhr

Wo: Keberbachhalle - Lonnig

Was Sie mitbringen sollten: Handtuch, Getränke und Gute Laune

Anmeldungen bis 08.05.

Übungsleiterin Jessica Göbel
0157 71994904
jessica.gobel@t-online.de



10x OutdoorFit - Walking ganz anders

Training draußen? Aber gerne! -Von Walken bis Kraftraining ist alles dabei.

Wir bieten an:

- Solides Aufwärmtraining
- Vielseitiges Outdoorkraft- und ausdauerprogramm
- Stretching und Cooldown

Zielgruppe: Wir freuen uns auf alle Sportbegeisterten

Wann: Immer Dienstags vom 16.05. bis 18.07. (10 mal), 18 - 19 Uhr

Wo: Keberbachhalle - Lonnig

Interesse und Fragen? Melden Sie sich gerne bei mir!

Anmeldungen bis 08.05.

Übungsleiterin Jessica Göbel
0157 71994904
jessica.gobel@t-online.de

JETZT anmelden und Plätze sichern!

Die Kurse sind für Mitglieder des Tus-Lonnig kostenfrei,
für Besucher kostet ein Kurs mit 10 Stunden 25 €

Der TUS Lonnig hat eine neue Internetseite: www.tus-lonnig.de

Sportangebot



NEUE KURSE

Ab 19. Juni bieten wir folgende neue Kurse an:

Funktionelles Training

Stabilisierung und Mobilisierung des Körpers. Anspannung und Entspannung.
Leichte bis mittlere Intensität

Zielgruppe: Wir freuen uns auf alle Sportbegeisterten

Wann: Immer Montags von 19:30 – 20:15 Uhr

Wo: Keberbachhalle - Lonnig

Was Sie mitbringen sollten: Handtuch, Getränke und Gute Laune

Body Workout

Gezieltes Kraft- und Ausdauertraining. Mittlere bis hohe Intensität.

Zielgruppe: Wir freuen uns auf alle Sportbegeisterten

Wann: Immer Montags von 20:15 – 21:15 Uhr

Wo: Keberbachhalle - 56295 Lonnig

Was Sie mitbringen sollten: Handtuch, Getränke und Gute Laune



"Powern im Freien" Kraft- und Ausdauertraining

In verschiedenen Zirkel- und Intervallformen, gezieltes Kraft- und Ausdauertraining. Mittlere bis hohe Intensität.

Zielgruppe: Wir freuen uns auf alle Sportbegeisterten

Wann: Immer Samstags von 10 - 11 Uhr

Wo: Auf dem Sportplatz

*Interesse und Fragen zu einem der 3 Kurse? Melden Sie sich gerne bei mir!
Die Kurse finden fortlaufend statt, für Mitglieder des TUS Lonnig kostenfrei.
Nicht-Mitglieder sind herzlich zu einer Probestunde eingeladen.*

Anmeldungen:

Übungsleiterin Nadine Brumm

015141849070

brumm.nadine@yahoo.de

Der TUS Lonnig hat eine neue Internetseite: www.tus-lonnig.de