



Neue Angebote des TUS Bodenteich 2009

Der TUS Bodenteich startet im Januar 2009 mit einigen neuen Angeboten im Bereich Fitness- und Gesundheitssport. Neue Geräte, neue Konzepte – in Kursform zum Probieren und Testen. Hierzu bietet der Verein einen Schnuppertag in der Turnhalle der Grundschule an.

Sonntag, 11.01.2009

10.30 – 16.30 Uhr

Zeit	Angela	Zeit	Gudrun
10.30	Begrüßung	10.30	Begrüßung
11.00 - 12.00	Step Aerobic	11.00 - 12.00	M.o.b.i.i.s light Walking / Nordic Walking
12.15 – 13.15	Flexi-Bar / Rücken-Fit	12.00 – 13.00	Flexi-Bar / Rücken-Fit
13.15 - 13.45	Mittagspause / Organisatorisches	13.15 – 13.45	Mittagspause / Organisatorisches
13.45 – 14.45	Bauch / Beine / Po	13.45 - 14.45	Pilates
15:00- 16:00	Aerostep	15:00 – 16:00	“Well – Fit” Entspannung und mehr
16:00 – 16.30	Abschluss	16:00 – 16.30	Abschluss

- Flexi-Bar:** Schwingstab. Intensives Arbeiten mit den tief liegenden Muskelschichten
- Aero Step:** Gelenkschonendes Kraft- Ausdauer- und Balancetraining.
- Pilates:** Training der stabilen Körpermitte
- M.o.b.i.i.s light:** Walking / Nordic Walking Kurs / Ernährungsberatung
- Kursprogramm in Zusammenarbeit mit der Barmer Ersatzkasse



Ein spannender Tag zum Probieren, Spaß haben und mitmachen. Kosten pro TN: 5,00 € für Vereinsmitglieder / 7,50 € für alle Anderen / inkl. Verpflegung
Die Teilnehmerzahl ist bei einigen Angeboten begrenzt.

Info und Anmeldung bis zum 06.01.2009

Angela Lapöhn
Im Kleifeld 15a, 29389 Bad Bodenteich
Tel: 05824 – 3559
ap.lapoehn@t-online.de

Gudrun Garbe-Köhnecke
Schubertstr. 16, 29549 Bad Bevensen
Tel.: 05821-542922
gudrun.koehnecke@hotmail.de