



TuS Tholey e.V.

Neuer Kurs: Gesund und Fit durch den Winter 2024/25



Am Freitag, den **11.10.2024** von **18:00 Uhr bis 19:00 Uhr** starten wir mit unserem Kurs „Gesund und Fit durch den Winter“.

Wir werden verschiedene Übungen durchführen, von bekannten Gymnastikübungen bis hin zum professionell erstellten Ski-Workout, welches insbesondere der Fitness-Steigerung dient.

Was früher noch als Skigymnastik trainiert wurde, hat sich heute zu einem modernen Core-Workout entwickelt. Hier wird die stabilisierende Tiefenmuskulatur angesprochen und ist deshalb ein perfektes Krafttraining für alle, die fit über den Winter kommen wollen, egal, ob auf Skiern, Snowboards oder einfach nur so. Unser Kurs „Gesund und Fit durch den Winter“ wird von einem professionellen Trainer durchgeführt und richtet sich an alle, die mitmachen wollen. Also los geht's, nutzt die Gelegenheit, schnürt die Turnschuhe und meldet Euch zu unserem Gesundheitskurs an.

Start: 11.10.24, 18:00 h (Dauer: eine Stunde); immer freitags in der Turnhalle der Grundschule Tholey, Jahnstraße.

Kostenbeitrag für 10 Trainingseinheiten:

- für Nichtmitglieder 20 € und für TuS-Mitglieder frei.

Das Kursangebot besteht vom 11.10.2024 bis 28.03.2025, Ferienzeiten sind ausgenommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Fragen und / oder Anmeldung:

Tobias Ohlmann, ☎ 06853/ 4 09 22

