

# Die Gymnastikabteilung bietet folgende Sportangebote an :



## Montag :

15.00 - 16.00 Uhr Seniorensport für rüstige Rentner. Spaß und Bewegung mit Übungen die den Körper und Geist fit halten. (TSV Halle)

Kontakt : Inge Dieterich Tel.: 06181 / 69328

Sonderkurs : 17.30 - 19.00 Uhr „ Brain Walking“ Bewegung mit Köpfchen.

20.00 Uhr - 21.00 Uhr - „Haltung und Bewegung mit und ohne Swing- Stab“, Kraft.-, Ausdauertraining, steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch die Schwingung mit dem Stab findet ein Tiefenmuskeltraining statt. Dadurch werden Rücken.- und Nackenprobleme gemildert. Für jedes Alter geeignet !

Kontakt: Annette Bauer Telefon: 06181-690255

## Dienstag:

08.30 Uhr - 10.00 Uhr Nordic Walking Treffpunkt - TSV - Halle

Kontakt : Ursula Jänes Tel.: 06181 / 690391

14.00 Uhr - 15.00 Uhr Rückenfitness für den Alltag. Trainiert wird die optimale Körperhaltung, den Körper zu stützen und ein Muskelkorsett zu bilden.

Kontakt : Inge Dieterich Tel.: 06181 / 69328 (TSV - Halle)

18.00 Uhr - 19.00 Uhr " Fitnessstraining" - die Muskulatur wird gekräftigt und die Ausdauer wird verbessert.

Kontakt : Ursula Jänes Tel. : 06181 / 690391 (TSV - Halle)

## Mittwoch:

17.00 Uhr - 18.00 Uhr Fitness - Mix abwechslungsreiches Programm mit und ohne Handgeräte. Gezielte Gymnastik um die gesamte Muskulatur zu kräftigen und um zu straffen. (TSV - Halle)

Kontakt: Annette Bauer Tel. : 06181 / 690255

18.30 Uhr - 19.30 Uhr Männergymnastik für jung und alt ! Die Übungsstunden beinhalten viele Bewegungsvariationen zur Erhaltung eines gesunden und leistungsfähigen Bewegungsapparates.

Kontakt: Michael Klossek Tel:01606305595

20.00 Uhr - 21.00 Uhr Fitness und Gesundheitssport für den ganzen Körper. Herz - Kreislauftraining, mobilisierende Übungen und Kräftigung für Bauch,Beine,Po. (TSV - Halle)

Kontakt : Inge Dietrich Tel: : 06181 / 69391

## Freitag :

17.30 Uhr - 18.30 Uhr - Nordic - Walking für Neueinsteiger und Teilnehmer die Nordic - Walking erlernen wollen.

Treffpunkt - Parkplatz an der " Alten Fasanerie" Haupteingang.

Kontakt: Annette Bauer Tel. : 06181 / 690255