Stark im Kreuz

Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Dehnung und Entspannung zum Ausgleich von
Über- und Fehlbelastungen der Wirbelsäule. Hand- und Kleingeräte sowie Musik bereichern
die Übungsstunden.

Wenn Sie akute Beschwerden mit der Wirbelsäule haben, bitten wir Sie, die Teilnahme zuvor mit Ihrem Arzt abzuklären!

KURS 1:

Montags: **18:30 - 19:30 Uhr**
Ort: **Schanzturnhalle**
Kursleitung: **Traudl Hoffmann**
Beginn: **17.09.2018**
17.09./24.09./01.10./08.10./15.10./
22.10./12.11./19.11./26.11./03.12./
10.12./17.12./14.01./21.01./28.01.
Ausweichtermine: 04.02./11.02.

KURS 2:

Dienstags: **18:30 - 19:30 Uhr**
Ort: **Grünewaldturnhalle-alt**
Kursleitung: **Traudl Hoffmann**
Beginn: **18.09.2018**
18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./
23.10./06.11./13.11./20.11./27.11./
04.12./11.12./18.12/15.01./22.01.
Ausweichtermine: 29.01./05.02.

KOSTEN (15 Stunden):

Nichtmitglieder	**€ 54,00**
Mitglieder Kooperationspartner	**€ 45,00**
Mitglieder TG Böckingen	**€ 18,00**

Ganzkörperkräftigung

Ein Fitnessangebot mit fetziger Musik das Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten trainiert. Ein abgestimmter Dehn- und Entspannungsteil lässt den Kurs ausklingen. Bitte mitbringen: eine Matte (falls vorhanden) und ein Handtuch.

Montags: **18:30 - 19:30 Uhr**
Ort: **Grünewaldturnhalle-neu**
Kursleitung: **Svenja Naatz**
Beginn: **24.09.2018**
24.09./01.10./08.10./15.10./22.10./
05.11./12.11./19.11./26.11./03.12./
10.12./17.12/14.01./21.01./28.01.
Ausweichtermine: 04.02./ 11.02.

KOSTEN je Kurs (15 Stunden):

Nichtmitglieder	**€ 54,00**
Mitglieder Kooperationspartner	**€ 45,00**
Mitglieder TG Böckingen	**€ 37,00**

Besuchen Sie uns im Sportpark 18-90

ZUMBA® Fitness

ZUMBA® Fitness vereint die Bewegungsform Tanz und Fitness. Auf feurige lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Bachata, Samba und Cumia heißt es einfach nur „nachtanzen“ und „abtanzen“. Das Prinzip lautet: „Fun and easy to do“.
Man braucht keine Tanz-Erfahrung, die Abfolgen der Schritte und Übungen sind ganz leicht. Es geht darum, sich zu bewegen, zu schwitzen, sich vom heißen Musik-Mix anstecken zu lassen. und nebenbei noch ordentlich was für die Ausdauer und Kalorienverbrennung zu tun! Zumba ist für jeden geeignet, unabhängig von Fitnesslevel und Alter.
Bitte bequeme Kleidung, Jazz Shoes oder Hallenturnschuhe und Getränk mitbringen.

Dienstags: **18:30 - 19:30 Uhr**
Ort: **Grünewaldturnhalle-neu**
Kursleitung: **Renate Carle**
Beginn: **18.09.2018**
18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./
23.10./06.11./13.11./20.11./27.11./
Ausweichtermine: 04.12./11.12.

KOSTEN (10 Stunden):

Nichtmitglieder	**€ 40,00**
Mitglieder Kooperationspartner	**€ 35,00**
Mitglieder TG Böckingen	**€ 30,00**