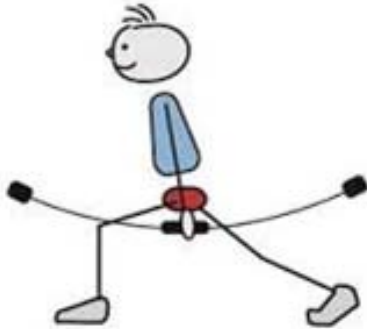




Turn- und Sportverein 1892 e.V.
Gerolsheim



SCHWING DICH FIT

TRAINING MIT DEM SCHWINGSTAB

Das Erfolgsgeheimnis des „Wackeltrainings“:

Ist der Stab einmal in Schwingung, so muss der gesamte Bewegungsapparat versuchen, diese Vibrationen auszugleichen. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur angesteuert und gestärkt.

Das Schwingtraining hilft generell bei:

Problemen im Rücken, Verspannung in Schultern und Nacken, Schwierigkeiten in Lendenwirbelsäule und Hüfte, Gelenkarthrosen.

Weitere positive Effekte:

bessere Kraftausdauer, angekurbelter Stoffwechsel, Festigung des Bindegewebes, verbesserte Sauerstoffzufuhr für eine schnellere Regeneration.

Das Training beginnt mit einer abwechslungsreichen Aufwärmphase und endet mit Dehnübungen und Entspannung.

Gute Laune, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk sind mitzubringen.

Die Gesundheits- & Fitnesstrainerin Mirela freut sich auf Dich!

FREITAG
10.00 – 11.00 UHR

DER KURS IST AUCH
FÜR JUNGE MÜTTER
GUT GEEIGNET
(NACH ABSPRACHE
KÖNNEN AUCH BABYS UND
KLEINERE KINDER
MITGEBRACHT WERDEN.)

Für TuS-Mitglieder ist das
Training kostenlos.

Für Nichtmitglieder besteht die
Möglichkeit eine 10-er Karte für
50 € zu erwerben.

Die Karte ist bei verschiedenen
TuS Trainings-Angeboten
einsetzbar.

Kontakt und Info:

www.tus-gerolsheim.de

Trainerin Mirela Miler:

0160-1775142