

### **... das erfolgreiche Fitnessprogramm vom TSV Rottweil.**

Hinter dem Namen steht eine jahrelange aktive Gymnastikgruppe, welche sich zum Ziel gemacht hat, die Kondition zu verbessern, den Körper zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern und den Alltagsstress abzubauen. Das Leitbild erstreckt sich auf einem gesundheitsorientiertem Training – inklusive Spaßfaktor.

Das erfolgreiche Sportprogramm des TSV Rottweil e.V. gibt es seit über 6 Jahren und setzt sich abwechselnd aus den Komponenten Aerobic, Stepp-Aerobic, Tai-Boe, Body Style, BBP, Pilates, Yoga-Move, Rückenschule, Stretching und Entspannung ... zusammen. Der Kurs wird von dem ausgebildeten Aerobic-Instrukteur-Team Anja Hüser und Petra Düker abwechselnd geführt. Dieser Sportmix gewährt eine kurzweilige Trainingseinheit für jeden (Mann / Frau)! Ca. 40 – 50 Teilnehmer trainieren je Trainingsabend zusammen, das Alter liegt zwischen 18 – 65+ Jahren und verbindet Generationen. Gemeinsam motiviert man sich!



#### **Vorkenntnisse / Voraussetzungen?**

Keine – nur Spaß und Freude sich zu bewegen.

**Wichtig für Kursteilnehmer – Bitte mitbringen:**

- Fitness- / Aerobic- oder Laufschuhe
- Handtuch
- Gymnastikmatte oder Isomatte
- Getränk (Mineralwasser, Apfelschorle etc.) um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen – Es wird heiß!

**Allgemeines & Termine**

Eine regelmäßige Teilnahme wird von verschiedenen Krankenkassen mit dem Bonussystem honoriert. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Der Trainingsabend findet immer mittwochs (außer in den Schulferien) von 20:00 – 21:30 Uhr **in der Stadthalle**

statt (Eingang hinten von den Sportplätzen her).

Interesse? – Einfach vorbei kommen und schnuppern.

**Rückfragen & weitere Details**

Petra Düker – Tel. 0151 532 532 09 (siehe auch unter Kontakte)

