



Fit in den Frühling: Fitness-Parcour für Männer und Frauen

Ein Übungsprogramm zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit, das eingebettet ist in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Bewegungsspielen, Kräftigung und Dehnung, Wissensvermittlung und Entspannung.

Jeder Kursteilnehmer/in erhält eine Trainingskarte, um die Pulswerte und Übungserfolge für

die Stationen: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur,
untere Rückenmuskulatur, Rückenstreckmuskel,

Ausdauertraining: Steigen auf Step/Kasten, auf Wackelscheibe oder gerollte Matte,
gehen oder laufen um kleine Hindernisse.

in jeder Übungsstunde festzuhalten. So kann jeder Teilnehmer/in seine Leistungssteigerung selbst dosieren und kontrollieren.

Dabei soll der Kurs nicht nur Ihre Kraft- Ausdauerleistungsfähigkeit fördern, sondern vor allem Spaß machen und Freude in der Bewegung vermitteln.

Auch Neueinsteiger (sportliche Anfänger) sind herzlich willkommen.

Ort: Sporthalle am Elbdeich in Hohnstorf/Elbe, Galerie

**Zeit: Dienstag, 29.03. – 14.06.2011
18.45. – 19.45 Uhr, 12 Wochen**

Kursgebühr für 12 Übungsstunden:

**TuS-Mitglieder 12,00 €,
Nichtvereinsangehörige 30,00 €**

**Information und Anmeldung bei Übungsleiterin Hildelies Stephan
Tel. 04131-99 00 99 und TuS Geschäftsstelle 04139-65 15**