



**„Fitness-Zirkel“ – flexibles Trainingsangebot für TSG Mitglieder
am kommenden Samstag, 12.1.2019
in der Zeit von 10.00 – 11.30 Uhr mit Robin in der Riedhalle**

Kettelball, Battle Rope, Handgewichte und Co. machen Euch fit von Kopf bis Fuß! Wir zeigen Euch wie es richtig geht!

Ihr könnt ab 9.45 Uhr ankommen, starten, trainieren, letzter Einstieg ist ab 10.45 Uhr empfohlen, damit genügend Zeit für Training und Ausklang bleibt.



Der Fitness Zirkel besteht aus insgesamt sechs Stationen. Vier dieser Stationen sind in verschiedene Muskelgruppen unterteilt, sodass man am Ende des Zirkels seinen ganzen Körper trainiert hat und zudem ein ausreichendes Warm-Up, sowie Cool-Down mit der ersten und letzten Station absolviert hat. Teilnehmen kann jeder, der TSG Mitglied und über 14 Jahre ist.

Am besten auch schon vormerken: Samstag, 16.2. und Samstag, 23.3.2019

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer!

Abteilung Turn- und Leichtathletik
TSG 1892 e.V. Steinheim/Murr
Höpfigheimer Str. 56
71711 Steinheim
Email: abteilung.tl@tsg-steinheim.de