



Für alle Lockdown-Geplagten, die einen Fitness-Kick suchen startet ein neuer Online-Kurs "Rückengerechtes Full-Body-Workout"

Ziel dieser Stunde ist es, den gesamten, vielleicht durch langes Sitzen und zu wenig Bewegung verspannten Körper komplett durchzubewegen. Dabei werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt, aber auch Herz und Kreislauf auf gesunde Weise gefordert.

Termin: ab Mo., 01.03.2021, immer montags von 19:00 bis 20:00 Uhr, (so lange die Sporthallen geschlossen sind).

Ort: in einem Online-Meeting

Was wird benötigt? ca. 2 m² Platz, eine Gymnastikmatte, ein kleines Handtuch

Anmeldung und weitere Info: per E-Mail bei der Übungsleiterin Uschi Traxler, uschitrx@web.de. Sie schickt Ihnen den Zugangs-Link.

Kosten: Die Teilnahme ist für TSG-Mitglieder kostenlos.

Eine Mitgliedschaft bei der TSG Ketsch ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Sie sind noch kein Mitglied? Dann laden Sie sich das Beitrittsformular auf unserer Homepage www.tsg-ketsch.de herunter und senden es ausgefüllt an info@tsg-ketsch.de