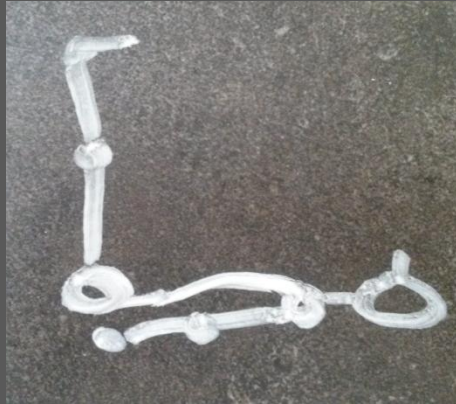




„Fit von Kopf bis Fuß“

Fit in den Winter

Kurs des TGV Schotten



ab September
2016

Mit Übungen und
Informationen aus Prof.Dr.
Ingo Froböses Buch
„Das Muskel-Workout“

„Sport in der Prävention“
- gesundheitsorientiertes
und abwechslungsreiches
Sport-, Spiel- und
Bewegungsangebot.

Kurs-Ort:

Sporthalle der Grundschule
Schotten
Vogelsberg-Straße 137

Kursdauer:

10 Termine je 1,5 Stunden +
Probetraining

dienstags 18:15-19:45 Uhr

Kosten:

75,-€ *
Für TGV-Mitglieder 30,-€

Kursleitung und Anmeldung:

Iris Doll

Übungsleiter-Lizenz B
allg. Gesundheitsvorsorge-
Gesundheitstraining für
Erwachsene und Ältere

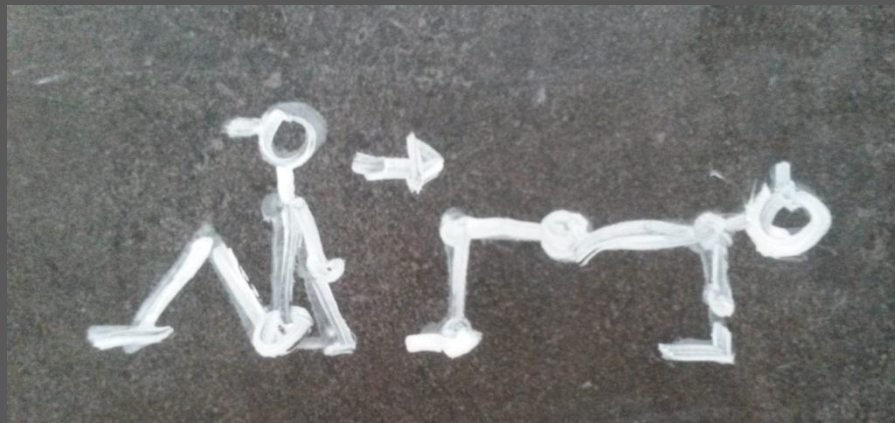


Tel.: 06044 4489

Mobil: 0175 9954362

Mail: iris-doll@t-online.de

*Krankenkassenanerkannter G.U.T. -
Kurs. Bitte erfragen sie bei ihrer
Krankenkasse die Konditionen und
die Höhe der Rückerstattung!



Sanfte Muskel Workouts

13.09.2016
Probetraining

27.09.2016
Muskelaufbautraining

04.10.2016
Das Rückenprogramm

11.10.2016
Abnehm-Programm 1

01.11.2016
Faszien

08.11.2016
Wasser für die Muskeln

15.11.2016
Abnehm-Programm 2

22.11.2016
Getränke im Sport

29.11.2016
Ernährung/Eiweißshakes

06.12.2016
Core-Training

13.12.2016
Stressbewältigung /
Entspannung