

VOLLES PROGRAMM AN DEN TAGEN DER OFFENEN TÜR

Samstag

14.Okt.

10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag

15.Okt.

09.00 – 18.00 Uhr

KURS-SPASS AM VORMITTAG

10.00 - 10.55 Uhr Zumba mit Petra
11.00 - 11.30 Uhr Faszien-Training mit Petra
11.35 - 12.15 Uhr Functional Training mit Volker

GESUNDHEITS-CHECK DURCH DAS TRAINER-TEAM

Blutdruck-, Gewichts- und Körperfettmessungen gratis

TRAININGSVIELFALT ERLEBEN!

Präsentation „TRX-Schlingentraining“
Effizient und funktionell trainieren
10.30 / 11.30 / 15.00 / 16.00 Uhr

INFORMATIVE KURZVORTRÄGE

15.30 - 16.00 Uhr Richtig & mit System trainieren
16.00 - 16.30 Uhr 12 Gründe für ein Muskeltraining

KOSTENLOSER BEWEGUNGSSPAß IN DER KINDERWELT

14.00 - 17.00 Uhr
Offene Bewegungsstunden für Kids
Bitte vorherige Anmeldung am Empfang oder unter 07142 7899560

VIELSEITIGER KURS-SPASS

10.00 - 10.55 Uhr Step Aerobic mit Steffi
11.00 - 11.30 Uhr Body Workout mit Steffi
15.00 - 15.30 Uhr Aroha mit Olga
15.30 - 16.00 Uhr Rücken Power mit Olga
16.00 - 16.15 Uhr Indoor Cycling Einführung
16.15 - 17.15 Uhr Indoor Cycling mit Steffen

Limitierte Plätze beim Cycling. Bitte vorherige Anmeldung am Empfang
oder unter 07142 7899560

GESUNDHEITS-CHECK DURCH DAS TRAINER-TEAM

Blutdruck-, Gewichts- und Körperfettmessungen gratis

INFORMATIVE KURZVORTRÄGE

15.30 - 16.00 Uhr Tipps für eine gesunde Ernährung
16.00 - 16.30 Uhr Ausdauertraining mit Verstand

KOSTENLOSER BEWEGUNGSSPAß IN DER KINDERWELT

09.30 - 12.30 Uhr
Offene Bewegungsstunden für Kids
Bitte vorherige Anmeldung am Empfang oder unter 07142 7899560

SportQuadrat

Das Sportvereinszentrum
des TSV 1848 Bietigheim e.V.

www.tsv-sportquadrat.de

**GESUND BLEIBEN
GERNE TRAINIEREN
GEMEINSAM BEWEGEN**