



NEUE GESUNDHEITSSPORTKURSE

Neue Gesundheitskurse beim Turnverein Augsburg 1847.e.V

Wir freuen uns, Ihnen mit unseren neuen Gesundheitskursen eine neue Möglichkeit des Sports beim TVA anbieten zu können.

Fit und gesund durch Gesundheitssport!

Sichern Sie sich jetzt einen exklusiven Kursplatz in unseren Gesundheitskursen. Diese sind lizenziert und werden von den Krankenkassen mit bis zu 80% der Kosten finanziell unterstützt.

Unsere Gesundheitskurse können Sie als Mitglied oder auch als Nichtmitglied unseres Vereins besuchen.

Die Kosten:
120,00€ für Mitglieder
140,00€ für Nichtmitglieder



Ganzkörpertraining

In der Gruppe wird mit dem Eigengewicht gezielt die körperliche Fitness verbessert. Ob Bauch, Beine oder Po, wir stärken den gesamten Körper.

Termine: 10 x Montags 17.00-18.00 Uhr
Start am 04.02.2019

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezieltes Training der Tiefenmuskulatur wird Ihre Rückenmuskulatur gestärkt und dem Rückenschmerz aktiv entgegen gewirkt.

Termine: 10 x Freitag 11.00-12.00 Uhr
Start am 19.01.2019

Progressive Muskelrelaxation

Entspannung für Körper und Geist erfahren Sie in diesem Kurs. Die Methode der Progressive Muskelrelaxation wird erlernt. Die Entspannungsfähigkeit gezielt verbessert. Lassen Sie es sich gut gehen.

Termine: 9 x Montags 9.00-10.30 Uhr
Start am 21.01.2019

Zirkel im Krafraum

Mit freien Übungen und Übungen an unseren Geräten im Krafraum wird der Körper ganzheitlich trainiert.

Termine: 10 x Dienstags 12.00-13.00 Uhr
Start am 22.01.2019

Funktioneller Zirkel

Abwechslungsreiches Stationstraining mit dem eigenen Körpergewicht fördert Koordination, Kraft und Ausdauer.

Termine: 10 x Freitag 17.00-18.00 Uhr
Start am 18.01.2019

Kontakt und weitere Informationen

TV Augsburg 1847 e.V.
Gabelsbergerstr. 64
86199 Augsburg
Telefon: 0821 573715
Info@tvaugsburg.de