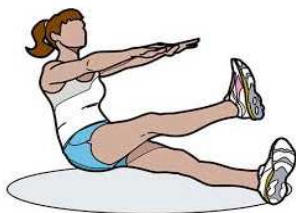


TTC Lanzingen

Bauch Beine Po und den neuen Fatburner Step Kurse
des TTC Lanzingen



BBP

Bei diesem Kurs wird dein gesamter Körper trainiert. Durch gezielte Übungen wird eine Straffung und Kräftigung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und der Rückenmuskulatur erreicht. In dieses Workout wird auch das Faszientraining integriert. Mit speziellen Bewegungen bleibt die Elastizität und Geschmeidigkeit des Bindegewebes erhalten sowie der Körper straff und in Form - Muskeln regenerieren und Verspannungen können gelöst werden. Der Abschluss der Stunde wird immer mit einer Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur abgerundet.

Fatburner-Step

Fatburner-Step ist das perfekte Workout, um deinen Fettstoffwechsel anzukurbeln. Zu motivierender Musik und bei mittlerer Intensität lernst du einfache Step Aerobic Schritte kennen. Das Training macht Spaß und die Pfunde purzeln wie von alleine. Hierbei geht es darum, Muskeln im ganzen Körper dauerhaft in Bewegung zu halten. Dadurch kommt dein gesamtes Herz-Kreislaufsystem in Schwung und du aktivierst Muskeln im ganzen Körper. Neben Koordination, Balance und Beweglichkeit trainiert.



Der Tischtennisclub Lanzingen bietet nun wieder einen neuen Kurs für Bauch-Beine Po und den neuen Fatburner Step Kurs für Sportbegeisterte an.

Die neuen Kurse finden ab Montag, den 26.09.2017 ab 17:30 Uhr statt.

Der Kurs wird in 2 Hälften unterteilt:

17:30 Uhr bis 18:15 Uhr Bauch-Beine Po und ab

18:20 Uhr bis 19:05 Uhr Fatburner Step.

Alle Kurse finden im Dorfgemeinschaftshaus in Biebergemünd-Lanzingen statt.

Die Laufzeit des Kurses beträgt 10 Wochen.

Die Teilnahmegebühr für die einzelnen Kurse betragen:

Bauch-Beine-Po für Mitglieder des TTC 10.-€ und für Nichtmitglieder 15.-€

Fatburner Step für Mitglieder 13.-€ und für Nichtmitglieder 20.-€.

Die Leihgebühr für die Stepp-Bretter beträgt pro 10er Kurs 5.- €

Anmeldung per Mail bei Wolfgang Stichel: wstichel@aol.com oder per Fax: 06050-979802 bis Mittwoch, den 13. Sept. 2017.

Die Verantwortlichen des TTC Lanzingen würden sich über eine rege Teilnahme sehr freuen und wünschen allen Teilnehmern jetzt schon viel Spaß.

Mit freundlichen Grüßen

Wolfgang Stichel
TTC Lanzingen

