



# Online Angebote – Wir unterstützen euch!

## FIT MIX mit Pilates-Elementen mit Katharina

In diesem Kurs geht es ran an die Problemstellen. Wir steigen mit einfachen Schrittkombinationen ein, um unsere Ausdauer in Schwung zu bringen. Danach geht es gezielt an die Muskelgruppen von Bauch, Beine und Po. Auch die Kräftigung der Rückenmuskulatur wird nicht zu kurz kommen. Das Training baut auf der Stärkung der Körpermitte auf und macht viel Freude durch abwechslungsreiche Übungen. Auch Elemente aus dem Pilates fließen mit ein. Zum Abschluss gibt es Entspannungs- und Dehnungszeit. Frauen und Männer, Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

**Wann:** Montag, 20 – 21 Uhr, ab 22. Februar | **Dauer:** 8 Einheiten | **Preis:** 20 € (Nicht-Mitglieder)



## Fitness-Kurzprogramm – Rundum in Form mit Anika

Dieses Kurzprogramm richtet sich an alle, die etwas für ihre Fitness tun möchten und rundum körperlich in Form bleiben wollen. Mobilisation, Kräftigung und Stretching werden kurz und knackig verpackt und sprechen immer wieder ganz abwechslungsreich die verschiedenen Muskelgruppen deines Körpers an.

**Wann:** Mittwoch, 18:15 – 18:45 Uhr,  
ab 24. Februar  
**Dauer:** erst einmal unbegrenzt

## Leicht und locker am Arbeitsplatz mit Anika

Eine halbe Stunde Mobilisation und leichte Kräftigung vor allem für den Schulter-Nacken-Bereich, gut geeignet für alle, die hauptsächlich am Schreibtisch sitzen. Kurze Atemübungen zum Spannungsabbau runden das Angebot ab.

**Wann:** Donnerstag, 11:30 – 12:00 Uhr,  
ab 25. Februar  
**Dauer:** erst einmal unbegrenzt



***Kostenlose Teilnahme für unsere Mitglieder!***

**Anmeldung per Mail an [geschaeftsstelle@tsg-nw.de](mailto:geschaeftsstelle@tsg-nw.de).**

Den Link zum Online-Angebot erhaltet Ihr dann ebenfalls per Mail.