

Unsere Trainerin



- **DOSB Übungsleiterin B-Lizenz**
Sport in der Prävention -
Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem
- **DOSB Übungsleiterin B-Lizenz**
Sport in der Prävention -
Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung
- **Rückenschulleiterin (Kneipp-Akademie)**
- **Lehrerin für Taijiquan**

Trainingszeiten

Jeden **Montag** von
18:45 bis 19:45Uhr

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Der beträgt für:

Minderjährige	Erwachsene	
5,00€	6,00€	im Monat
60,00€	72,00€	im Jahr

und wird in aller Regel monatlich und unabhängig von der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um das Angebot **Fit und Gesund** nutzen zu können, wird ein Sonderbeitrag von **4,00€** fällig. Dieser wird monatlich zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.



Fit und Gesund

Funktionelles Ganzkörpertraining



mit
Birgit Omlor
0178 / 166 2499
birgit.omlor@yahoo.de

Du möchtest dich **FIT und GESUND** halten?

Dann könnte dieser Kurs genau das richtige für dich sein!

In diesem Kurs steht ein **abwechslungsreiches Training** auf dem Programm!

In einer bunten Gruppe werden hier leistungsangepasste Übungen zur Kräftigung verschiedener Körperregionen angeleitet. Damit wir unseren gesamten Körper in Form halten, liegt der Schwerpunkt einer jeden Einheit auf unterschiedlichen Muskelgruppen. Somit werden nicht nur Kraft und Ausdauer gefördert, sondern auch an einer korrekten Körperhaltung gearbeitet. Zudem wird mit Hilfe von Entspannungsübungen eine gute Balance zwischen Körper und Geist hergestellt. Doch nicht nur kräftigende und stabilisierende Übungen halten deinen Körper aktiv. Auch durch die Anleitung gezielter Mobilisations- und Dehnübungen in diesem Kurs, bleiben Wirbelsäule und Gelenke FIT und GESUND.

- Kräftigung aller Körperregionen
- Förderung der Mobilität
- Erhalt der körperlichen Fitness
- Zurück zu mehr Aktivität
- Balance zwischen Körper und Geist

Fitness für jedes Alter



Gemeinsames Training macht nicht nur **SPASS**, sondern fördert auch die **physische Gesundheit!**

...und das ganz unabhängig von Alter und Leistungsniveau!

Anmeldungen und Rückfragen:

Birgit Omlor

Telefon: 06826 / 2499

Mobil: 0178 / 166 2499

oder schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn vorbei und sprechen Sie mich an.

oder schreiben sie eine **E-Mail** an:
birgit.omlor@yahoo.de