

Fitness Klassik

Fitnesskurs für Sportanfänger und Wiedereinsteiger

23.11. - 14.12.2026

Montag 15.30-16.30 Uhr
TuS-Treff Donatusstr. 45
in Brauweiler

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 36,00 €

Neu

Anmeldungen ab sofort möglich.

TuS Schwarz-Weiß Brauweiler 1951 e.V.
www.tus-brauweiler.de
info@tus-brauweiler.de

Fitness Klassik

Ganzkörper-Workout mit Elementen aus dem Breitensport und dem Rehasport.

Nach einem intensiven Aufwärmen, um den ganzen Körper zu mobilisieren, folgt ein Rumpfkräftigungs- und Stabilitätstraining.
Eine Kombination aus Cardio- und Kraftelementen trainiert den ganzen Körper.
Auch Gleichgewichtsübungen runden die Stunde ab.
Zum Abschluss folgt ein Entspannungs- und Dehnprogramm auf der Matte und zuletzt im Stehen.

Fitness Klassik soll vor allem Sportneulingen und Wiedereinsteigern Spaß am Sport und an der Bewegung vermitteln und Lust auf Mehr machen.

Wir starten mit einem Schnupperkurs über 4 Stunden. Der Kurs wird im kommenden Jahr dann weitergeführt.