



TURNVEREIN BADEN e.V. VON 1910

TURNEN • HANDBALL • PRELLBALL • VOLLEYBALL • LEICHTATHLETIK • THEATER • INLINE

*****NEUSTART*****NEUSTART***** NEUSTART*****NEUSTART*****

STRETCH & RELAX

Beim Stretch und Relax wird zu ruhiger Musik verschiedene intensive und weniger intensive Dehnübungen miteinander verbunden, um die Beweglichkeit des Körpers zu unterstützen.

Außerdem soll durch das ruhige Dehnen vom Alltag abgeschaltet werden und so eine Entspannung erzeugt werden.

Zudem werden die Faszien gestreckt, wodurch eine bessere Körperhaltung erreicht werden kann.

Der 8- Wochen-Kurs findet im Zeitraum **vom 09. Aug. bis zum 27. Sept. 2018** statt.

Wann? Donnerstags, von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Wo? Gymnastikhalle des TV Badens, Verdener Str.

Kosten: 20 € für Vereinsmitglieder

40 € für nicht Vereinsmitglieder

Trainerin: Ann-Kristin Bick

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung unter:

- Ute Golinski: info@turnverein-baden.de oder 04202-71441
(montags 19.00 Uhr- 20.00 Uhr und donnerstags 09.30 Uhr- 10.30 Uhr)

Bezahlung **vor Kursbeginn** auf das Konto

IBAN: DE75 2915 2670 0014 1459 24

SWIFT-BIC: BRLADE21VER Betreff: Kurs Stretch & Relax + Name