

Workshops:

Body in Balance

Freeletics

07.07.2018

Am Sportgelände

Um 9 und 11 Uhr

Anmeldung unter:

**[turnen@tsv-
boebingen.de](mailto:turnen@tsv-boebingen.de)**

Liebe Sportfreunde,

zum diesjährigen MovEvent laden wir euch herzlich ein, an unseren Workshops teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Eure Turnabteilung des TSV Böbingen's

Body in Balance, 9 Uhr

Mit einer Mischung aus Yoga und Pilates wird der sportliche Tag eingeleitet und bietet einen entspannten und bewegten Morgen.

Geleitet wird der Kurs von einer ausgebildeten Übungsleiterin, bei schönem Wetter wird der Workshop im Freien stattfinden! Dies wird barfuß, ohne Schuhe gemacht.

Durch eine einfache Abfolge von Bewegungen, Posen und Dehnungsübungen ist eine Teilnahme von Jung und Alt gemeinsam möglich!

Freeletics, 11 Uhr

Mit dem Neubau einer hochwertigen Freeletics Anlage am Sportgelände, wird es im Rahmen des MovEvent einen Einsteiger Workshop zum Training an der Anlage geben.

Beginnen wird der Workshop mit einer Einführung, folgend von einem Training, geprägt von Übungsteilen wie Klimmzüge, Hangelübungen und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Dadurch ergibt sich ein gesundes Ganzkörpertraining!

Nach dem Training erhält jeder Teilnehmer einen Trainingsplan, nachdem selbstständig weiter trainiert werden kann.

Anmeldung bitte formlos an turnen@tsv-boebingen.de mit Namen und für welchen Workshop

Teilnahme für TSV Mitglieder kostenlos, für Nicht Mitglieder 5€!

Über eine Spende würden sich die Trainer freuen!