

## **TSV Hohenbrunn-Riemerling – Abteilung Gymnastik**

### **Fit und aktiv – in jedem Alter**

Die Abteilung Gymnastik des TSV Hohenbrunn-Riemerling bietet seit über vier Jahrzehnten ein vielseitiges und anspruchsvolles Bewegungsangebot für Jung und Alt – für Damen und Herren gleichermaßen.

Ein qualifiziertes und engagiertes Trainerteam sorgt dafür, dass Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Mehrere unserer Trainer sind mit dem Qualitätssiegel „Sport Pro Gesundheit“ ausgezeichnet.

#### **Unser Angebot:**

##### **Nordic Walking**

Förderung von Ausdauer und Fitness durch zügiges Gehen in der Gruppe, ergänzt durch kurze Gymnastikeinheiten.

##### **Bodystyling**

Ganzkörpertraining zur Steigerung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Mit und ohne Kleingeräte wird die Muskulatur effektiv und schonend gestärkt.

##### **Bauch, Beine, Po**

Gezieltes Training für die wichtigsten Muskelgruppen. Mit Hanteln, Tubes und abwechslungsreichen Übungen für mehr Straffung und Definition.

##### **Dance Fitness**

Mitreißendes Training zu modernen und lateinamerikanischen Rhythmen. Fördert Ausdauer, Kraft und Koordination – mit Spaß an Bewegung und Musik.

##### **Pilates**

Sanftes, effektives Training zur Stärkung der Körpermitte, Verbesserung der Haltung und Förderung der Beweglichkeit.

##### **Neugierig geworden?**

Wer Lust hat, unser Angebot kennenzulernen, ist jederzeit herzlich zum Schnuppern willkommen!

##### **Stundenplan und weitere Informationen:**

[www.tsv-hohenbrunn-riemerling.de](http://www.tsv-hohenbrunn-riemerling.de) → Abteilung Gymnastik

##### **Abteilungsleitung:**

Livia Plenk

Telefon: 01520 3222444

**TSV Hohenbrunn-Riemerling – Gemeinsam fit bleiben!**