

Der TVP baut sein Online Sportangebot für die Corona Zeit aus!!!

Ab sofort bieten wir für unsere Mitglieder zwei **ZOOM ONLINEKURSE** mit

Heike Steinbach-Schies an:



Bei Interesse an der Teilnahme bitte eine Whatsapp an 0171 9138137 senden.

Montag 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr „Total Body Condition für Frauen und Männer“

Übungsinhalte:

Beginn Warm-up, dann abwechslungsreiches Training mit Geräten wie z.B. Steps, Kurz- und Langhanteln, Tubes, Widerstandsbändern und Over- und Gewichtsbällen, manchmal auch „nur“ mit dem eigenen Körpergewicht, Cardiotraining, HIIT (High Intense Intervall Training) oder Tae Bo, unterstützt durch schnelle Musik mit 125 – 150 bpm, zum Aufbau von Muskulatur und zur Verbesserung von Kondition und Körperbewusstsein. Zum Abschluss Entspannungs- und Stretchingübungen.

Mittwoch 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr „Body Styling für Frauen und Männer“

Übungsinhalte:

Beginn Warm-up, dann abwechslungsreiches, rückengerechtes Training mit Kleingeräten wie z.B. Hanteln, Tubes, Therabändern, Steps, Schwingstäben, Over- und Gymnastikbällen oder auch „nur“ mit dem eigenen Körpergewicht, Faszientraining, unterstützt durch Musik mit 90 – 130 bpm, zum Aufbau von Muskulatur und zur Verbesserung von Haltung, Koordination und Körperbewusstsein. Zum Abschluss Entspannungs- und Stretchingübungen.