

Aktionstag beim TuS Weddinghofen: Von „Box dich fit“ bis zur Entspannung



**Aktionstag beim TuS Weddinghofen
Neue Angebote warten auf Dich!**

Samstag, den 23. Februar

Ab 11 Uhr einfach kostenlos ausprobieren!

Wo? DMT-Halle, Kleiweg 10

Wähle zwischen:

Zumba Kids



Body-Forming

Box dich Fit

Pound Fitness

Senioren Sport

Entspannung

TuS Weddinghofen 1959 e.V. im Internet auf: tus-weddinghofen.de | Folgt uns auf Facebook: TuS Weddinghofen 1959 e.V.

Das neue Jahr ist schon beinahe einen Monat alt und der TuS Weddinghofen startet mit fünf neuen Angeboten voll durch. Um die neuen Angebote auch ausprobieren zu können, findet am Samstag, 23. Februar ein neuer Aktionstag statt. Ab 11 Uhr besteht die Möglichkeit, in der DMT-Halle der ehemaligen TÜV Nord Akademie, Kleiweg 10, verschiedene Angebote auszuprobieren. Zur Auswahl stehen: Zumba Kids, Pound, Body-Forming, Box dich Fit, Senioren Sport und dem schon länger im Programm befindlichen Entspannungsangebot.

Die Angebote im Überblick:

Senioren: In unserer neuen Seniorengruppe ist jeder herzlich

willkommen, der Lust hat sich zu bewegen.

Bodyforming: Bodyforming ist ein Ganzkörper-Workout für alle, die keine Angst vorm Schwitzen haben. Es ist ein Mix aus Kraftübungen, Kraft-Ausdauer und Koordination.

Box dich fit: Box dich fit ist ein wirkungsvoller Kampfsport-Workout vereint mit modernem funktionellem Training.

Zumba Teenager ab 12 Jahre: Zumba ist ein bunter Bewegungsmix, bei dem keine Vorkenntnisse erforderlich sind.

Pound: Pound verbindet einen Ganzkörper-Workout mit Aerobic, Pilates, Tanz und Herz-Kreislauf- Training. Mit zwei Drumsticks, die je Stick 250 Gramm wiegen, schlägt man im Takt der Musik und führt so Übungen durch.

Entspannung: Raus aus dem Alltagsstress steht bei der Entspannung im Vordergrund. Verschiedene Entspannungsverfahren werden vermittelt.

Die Teilnahme am Aktionstag ist kostenfrei und der TuS Weddinghofen 1959 e.V. lädt alle Interessenten herzlich ein, diese Angebote auszuprobieren.