



Pressespiegel

Sendlinger Anzeiger

Sonntag, 16.03.2014, 10:27 Uhr

Neue Kurse beim TSV Forstenried

Neue Kurse bietet der TSV Forstenried an:

Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch 18 bis 18.45 Uhr und 18.45 bis 19.30 Uhr in der Walliser Schule mit Rosemarie Pott. Zum Aufwärmen leichte, aber temperamentvolle Aerobic-Schritte. Als Schwerpunkt folgen Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, um die Gesundheit und Funktion der Wirbelsäule und der Bandscheibe aufrecht zu erhalten. Am Ende Entspannung und Dehnung der beanspruchten Muskeln.

Am 3. April beginnt ein Feldenkrais-Kurs (6 mal Do bis 22. Mai) 16 bis 17 Uhr im Sportraum unter der Tennishalle.

Kursgebühr: 30 bzw. 48 Euro. Anmeldung in der Geschäftsstelle TSV Forstenried, Tel. 74502452.

Montags findet von 20 bis 21 und 21 bis 21.30 Uhr in der Halle der Walliser Schule "Move Your Body & Have Fun" und anschließend Kräftigung und Dehnen mit Sonja statt. In dieser Stunde wird eine Aerobic-Choreographie schrittweise so aufgebaut, dass sie für jeden erlernbar ist. Das Erlernen der Schrittkombinationen fördert die Koordination und die Konzentration. Es regt die Fettverbrennung an und bringt Spaß.