

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie!

In unseren Kursen möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.

Sie erleben, dass Bewegung miteinander Spaß macht und sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden ist.

Die Kursangebote können auch ohne Vereinsmitgliedschaft genutzt werden!

**Auf der TSG Homepage haben wir zudem unter der Rubrik „Videos – Sporteln mit Steffi & Cordula“ kostenfrei Videos für das Training daheim bereitgestellt!**

## Hula Hoop

Hula-Hoop kennt fast jeder noch aus der Kindheit. Allerdings wird hier nicht mit herkömmlichen Gymnastikreifen trainiert, sondern mit speziellen Fitnessreifen. Hula-Hoop ist ein sehr effektiver Sport, der besonders die Körpermitte trainiert. Nicht nur ein strafferer Bauch ist das Ergebnis des Trainings, auch Beine, Bauch und die Rückenmuskulatur werden trainiert. Dabei wird natürlich auch der Kalorienverbrauch angekurbelt, so dass man je nach Trainingsintensität durchaus 500 – 900 Kalorien pro Stunde verbrennen kann. Und das Ganze macht dabei auch noch jede Menge Spaß!

Aufgrund der Corona Pandemie sind folgende Hinweise zu beachten:

- Beachtung und Einhaltung der Hygieneverordnung der TSG Haßloch sowie der spezifischen Regeln für die Kurse
- Vorlage der Einverständniserklärung zur Teilnahme am Vereinssport
- Es kann aktuell nur der gebuchte Kurs besucht werden. Ein Wechsel zwischen verschiedenen Kursen ohne vorherige Anmeldung ist nicht möglich!
- z. T. digitale Durchführung der Kurse per Zoom, sofern gemeinsames Sporttreiben nicht möglich ist

## TSG Haßloch

Ludwig-Gramlich-Str. 1  
67454 Haßloch

Tel. 06324 - 8 00 50

Mail: [tsg.hassloch@t-online.de](mailto:tsg.hassloch@t-online.de)

Web: [www.tsg-hassloch.de](http://www.tsg-hassloch.de)



**TSG Haßloch**  
*unser Sportverein*

# Kursübersicht Prävention

*2. Halbjahr 2021*

