

**TSV Tittling** v. 1986 e.V.

**Qualitätssiegel für Gesundheitssport**

Gymnastik Fit und Aktiv im Alter ♦ Gymnastik von A-Z mit Power ♦ Kursangebote ♦ Eltern/Kind-Turnen ♦ Kinder- und Jugendturnen ♦ Nordic-Walking

1.Vorsitzende Michaela Doering, Posthalterstr.30, 94104 Tittling, Tel.08504/1246

[www.tsv-tittling.de](http://www.tsv-tittling.de)



**IM NEUEN JAHR 2012 STARTEN WIR WIEDER UNSER KURSANGEBOT**

**Freitag, 27.01.2012 – 02.03.2012 – (6 Stunden) in der Hauptschul-Turnhalle**

**Zumba-Fitnessparty** – 19.00 bis 20.00 Uhr – 6 Stunden

Kursgebühr EUR 15,-- für Mitglieder, EUR 21,-- für Nichtmitglieder

Zumba ist ein Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanz. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining.

Zumba-Fitnessparty ist die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau. Zumba ist für jeden geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

---

**Mittwoch, 25.01.2012 – 14.03.2012 – (8 Stunden) in der Dreiburgenhalle**

**Step-Aerobic** – 19.00 bis 20.00 Uhr – 8 Stunden

Kursgebühr EUR 20,-- für Mitglieder, EUR 28,-- für Nichtmitglieder

Einfache Schrittkombinationen rund und auf dem Step zur körpereigenen Fettverbrennung mit jeder Menge Spaß. Falls Step vorhanden bitte mitbringen.

---

**Mittwoch, 25.01.2012 – 14.03.2012 – (8 Stunden) in der Dreiburgenhalle**

**Move your Body** – 20.00 bis 21.00 – 8 Stunden

Kursgebühr EUR 20,-- für Mitglieder, EUR 28,-- für Nichtmitglieder

Eine intensive Muskelformung für den ganzen Körper. Übungen zur Straffung, Kräftigung und Dehnung für den ganzen Körper. In diesem 60-minütigen Workout werden in erster Linie die Problemzonen bekämpft.

Angebot für Jugendliche und Schüler: 25 % Ermäßigung bei beiden Kursen!

Anmeldung für alle Kurse **dringend** erforderlich bei Michaela Doering, Tel. 08504/1246.