

Fit durch den Winter

ab 1. Okt. öffnet der TVT wieder sein Fitnessstudio

alle Trainingseinheiten werden geleitet von

Dipl. Personal Trainer **Wolfgang Glogner**

Damentraining

Montag 18:30 Bauch, Bein, Po
Donnerstag 18:30 Bauch, Bein, Po

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel, einen knackigen Po sowie straffe Oberarme - welche Frau wünscht sich das nicht? Gezielte Übungen und eine ausgewogene Ernährung wird deinen Körper an den gewünschten Stellen straffen. Reserviere dir für dieses Ziel mindestens diese 2 Wochenstunden. Um Zerrungen und Verletzungen vorzubeugen, werden vor dem Workout die Muskeln durch ein gemeinsames Aufwärmtraining entsprechend angeregt.

Zur Entspannung des gesamten Körpers wird die Einheit mit Dehnungs- und Mobilisierungsübungen abgeschlossen.

Je besser ein Körper trainiert ist, desto aktiver ist er imstande, **Erkrankungen** und **Risikofaktoren** vorzubeugen.



Mindestteilnehmerzahl pro Trainingseinheit 10 Personen

Dreimonatskarte

für Okt., Nov., Dez.,

bei 2 maligen Wochentraining € 120.-
bei 1 maligen Wochentraining € 70.-

für Tennismitglieder € 60.-

für Tennismitglieder € 35.-

Anmeldungen bei:

Wolfgang Glogner 0664 - 463 90 88

Herrentraining

Montag 19:30 **Bodystyling**
Donnerstag 19:30 **Bodystyling**



Die beste Arznei der Welt ist Sport.

Sport hält jung, gesund und ist ein wahres **"Wundermittel"** für Körper, Geist und Seele

Nach einem gemeinsamen Aufwärmteil wird je nach Wunsch des einzelnen Teilnehmers ein gezieltes Kraft-, Kraftausdauer oder Muskelaufbautraining absolviert. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei auch auf Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur zur Vorbeugung von Kreuzschmerzen gelegt. Mit Dehnungs- und Mobilisierungsübungen wird die Einheit abgeschlossen.