



gb AKADEMIE – Kompetenz für Deine Gesundheit

Aktiv -Tag TV Schweningen

mit der staatl. anerkannten Gesundheitstrainerin
Gabi Bitzer aus Albstadt

Dieser Aktiv-Tag soll Euch die aktuellen Bewegungskonzepte
nach aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen vorstellen.

Folgendes Programm erwartet Euch:

09.30 Uhr Warm Up für Alle (15 Minuten)

10.00 Uhr Functional Training (60 Minuten)

11.15 Uhr Fitter Rücken – Fitte Faszien (60 Minuten)

12.15h – 13.15h Mittagspause mit kleinen Snacks auf Spendenbasis

13.15 Pilates Balance (60 Minuten)

14.30 Uhr Yoga Balance mit Entspannung (90 Min.)

Wir freuen uns auf Eure Anmeldung!

15.04.2023

**09.30 – 16.00
Uhr**

Preis

20 Euro

Wo?

**Heuberghalle
Schwenningen**

Infos und Anmeldung:

TV Schweningen, kontakt@tv-Schwenningen.de, Karola Reif 07579/2146

Bitte mitbringen, sofern vorhanden: Eigene Matte, Yogablöcke, Sportkleidung zum Wechseln,
Handtuch, Getränk, Sportschuhe, warme Kleidung oder Decke für die Entspannung.