



Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone und Sie gelangen auf die Aerobic-Internetseite des TV-Bexbach.

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Er beträgt für

Minderjährige	Erwachsene	
<b>5,00 €</b>	<b>6,00 €</b>	im Monat
<b>60,00 €</b>	<b>72,00 €</b>	im Jahr

und wird in aller Regel monatlich und unabhängig der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um die in diesem Flyer beschriebenen Angebote nutzen zu können, wird ein **Sonderbeitrag** fällig. Er beträgt für

Bodystyling	4,00 €
Fatburner	4,00 €
Ski- & Ausdauer-gymnastik	5,00 €

Der Sonderbeitrag wird monatlich zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.

### **Rückfragen und Anmeldungen bei**

**Vera Ebalogban**

(Abteilungsleiterin)

**Telefon: (06826) 3874**

oder zum Trainingsbeginn bei der Trainerin.



Für alle, die fit werden oder sich fit halten möchten, bietet der TV Bexbach ein abwechslungsreiches

### **Aerobic-Programm**

für jung und alt an. Verschiedene Kurse trainieren gezielt die Ausdauer, fördern die Koordination und kräftigen den gesamten Körper.

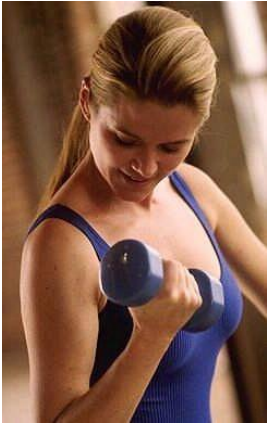
Stand: April 2018

# Trainingsbeschreibungen

## Fatburner:

<b>dienstags</b>	<b>18:30 – 19:30 Uhr</b>
------------------	--------------------------

Effektives Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer sowie Kräftigung im Mittelpunkt stehen.



Inhalte der Stunde sind einfache Aerobic- Schritte (ohne Choreographie), die auch Einsteiger ohne Vorkenntnisse problemlos erlernen. Zudem werden mit wirkungsvollen Übungen gezielte Muskelgruppen und Problemzonen gestrafft und gekräftigt. „Spaß haben, schwitzen, Fett abbauen“ ist das Motto dieses intensiven

Trainingsprogramms.

Fatburner  
mit

**Heike Hofmann**  
Trainerin

Telefon (06826) 188776



## Bodyforming

<b>mittwochs</b>	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b>
------------------	--------------------------

Ganzkörper-Muskeltraining ohne Choreographie, das die Haltung verbessert, eine gleichmäßige Muskeldefinition fördert und das Bindegewebe strafft. "Schritt für Schritt zur Traumfigur" heißt das Motto bei unserem Workout-Programm. Das sportliche Rezept gegen schlaffe Muskeln strafft und kräftigt die Partien mit einfachen, aber wirkungsvollen und gezielten Übungen, die sich auch leicht zu Hause durchführen lassen.



Bodyforming mit

**Katharina Zeitz**  
Trainerin

Telefon (06841) 8182487

## Fit ins Wochenende

<b>freitags</b>	<b>18:30 – 19:30 Uhr</b>
-----------------	--------------------------

Ein Fitness-Mix für Frauen und Männer, die den Stress der Woche wegtrainieren und den Alltag hinter sich lassen wollen.

Nach einem effektiven Warm-Up mit kurzen Laufvariationen trainieren wir mit einer Mischung aus Rücken-Fit, Stabilisationstraining, Body-Fit und Stretching die gesamte Muskulatur und unsere Beweglichkeit. Dazu stehen uns verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, Stepper u.v.m. zur Verfügung.

Abwechslungsreich und mit großem Fun-Faktor für alle, die Spaß an der Bewegung haben.



Fit ins Wochenende  
mit

**Jörg Bleher**  
Trainer

Telefon (06826) 50322



und

**Ulrike Lützwow-Ruffing**  
Trainerin