

TSV Ottobrunn e.V.

Abteilung Turnen | Kinderturnen

Neu im Programm: Ganzkörper Power Workout (mit Kinderbetreuung)

Du möchtest Deinen ganzen Körper kräftigen, Fett verbrennen und Dich einfach rundum fit fühlen?

Dann ist unser **Ganzkörper Power Workout** bei Luisa jeden Donnerstag ab sofort genau das Richtige für Dich!



In diesem intensiven Training kombinieren wir Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-übungen zu einem effektiven Ganzkörperprogramm. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – durch verschiedene Trainingsvarianten kann jede*r auf seinem individuellen Level mitmachen.

Dich erwartet: Dynamische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, funktionelles Training für alle Muskelgruppen, Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung sowie Motivation und Spaß in der Gruppe

Bei Anmeldung kannst Du ganz unkompliziert eine **Kinderbetreuung** für die Dauer Deiner Sportstunde buchen. So hast du den Kopf frei, kannst Dich auf dein Training konzentrieren – wir kümmern uns in der Turnhalle um Spiel & Spaß für die Kleinen, damit Du Dir eine sportliche Auszeit gönnen kannst.

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann melde Dich über unsere Homepage <https://www.tsv-ottobrunn-turnen.de/> oder per E-Mail turnen@tsvottobrunn.de an!