

WEEKEND STARTER PACK XXIII



REDONDO® PLUS Übungen mit dem großen **Redondo® Ball PLUS** für Rücken, Bauch, Beine & Arme, ...und mit viel Spaß an der Bewegung.

-In diesem Kurs wird die Muskulatur des gesamten Körpers beansprucht.

-Dabei sind alle Übungen mit dem **Redondo® PLUS** vielseitig und gelenkschonend.

-Gleichzeitig trainieren wir das Gleichgewicht und die Tiefensensibilität. Das propriozeptive Training ist auch ein reflektorisches Muskeltraining und unterstützt die Stabilisation der Gelenke.

TERMINÜBERSICHT

- 23. November 2018
- 30. November 2018
- 07. Dezember 2018
- 14. Dezember 2018

UHRZEIT Freitags jeweils 18.00 – 19.00 Uhr, Umkleiden ab 17:45 Uhr

ORT Retrohalle des Elisabeth-Gymnasiums, Adresse: D7, 22, Mannheim; Am Anfang der Kunststraße / Einbahnstraße

VORAUSSETZUNGEN Keine! ... Alle Übungen werden systematisch aufgebaut.

MITZUBRINGEN Hallensportschuhe, Trainingskleidung, Getränk – am besten Wasser.

ANMELDUNG Formlos an fitness@mvd-mannheim.de ...

mvd-Mitglieder – Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer

Nicht-Mitglieder – Name, Vorn., Anschrift, Email-Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum

KOSTENBEITRAG Der Kurs mit vier Trainings ab dem 23.11.18 kostet nur sagenhafte 16,- EUR.

-für mvd-Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten

MEHR INFO Unter fitness@mvd-mannheim.de

oder ausführlich unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/weekend-starter-pack/>

Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.