

**WEEKEND STARTER
PACK XXVIII**



PEZZI-POWER Übungen mit dem großen Gymnastikball 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 Gymnastikball 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.

Alle Übungen werden systematisch aufgebaut.

TERMINÜBERSICHT

- 08. November 2019
- 15. November 2019
- 22. November 2019
- 29. November 2019

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 Bewegungen werden gemeinsam entwickelt.

Wenn Du Dir unsicher bist, ob der Kurs zu Dir passt, nimm' gern vorher Rücksprache mit Trainer Andreas unter fitness@mvd-mannheim.de oder unter 0176 / 630 92 630

MITZUBRINGEN Hallensportschuhe, Trainingskleidung, Getränk – am besten Wasser.

ANMELDUNG Formlos an fitness@mvd-mannheim.de ... mit Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer

KOSTENBEITRAG Der Kurs mit 4 Trainings ab dem 08. November kostet nur sagenhafte 16,00 EUR. Für mvd-Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

- mvd-Mitgliedsbeitrag monatlich 10,- EUR
- mvd-Mitgliedsbeitrag ermäßigt monatlich 5,- EUR ... für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Auszubildende oder Erwerbsunfähige, jeweils gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises

DISCLAIMER Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der mvd e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der TeilnehmerInnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Angeboten des mvd e. V. . Es obliegt den TeilnehmerInnen, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen.



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.