

## **TV Rehlingen bietet neue Kurse an**

Sie möchten etwas Neues ausprobieren, sich fit und entspannt fühlen und Ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun? Dann sind unsere neuen Kurse in Pilates und Yin Yoga genau das Richtige für Sie!

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die Ihre Muskeln stärkt, Ihre Haltung verbessert und Ihre Beweglichkeit fördert. Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yogaform, die Ihre Faszien dehnt, Ihre Gelenke schont und Ihre innere Balance herstellt.

In unseren neuen Kursen lernen Sie die Grundlagen und Übungen von Pilates und Yin Yoga kennen, die Sie sowohl im Verein als auch zu Hause praktizieren können. Unsere neuen Kurse starten ab dem 18. Januar 2024 und finden jeden Donnerstag von 9:00 Uhr – 11:00 Uhr statt. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und kosten 65 Euro für 10 Einheiten.

### **Bodyforming und Strong Nation: Das ultimative Workout für deinen Körper**

Du suchst nach einem effektiven und abwechslungsreichen Training, das dich fit, stark und schlank macht? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir bieten dir jeden Samstagvormittag zwei spannende Kurse an, die dich herausfordern und motivieren werden:

Bodyforming und Strong Nation.

Bodyforming ist ein Ganzkörpertraining, das mit verschiedenen Übungen die Hauptmuskelgruppen anspricht. Dabei werden meistens Kurzhanteln, Bänder oder andere Hilfsmittel verwendet. [Bodyforming zielt darauf ab, die Muskeln zu straffen, die Haltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhöhen](#):

Strong Nation ist ein hochintensives Intervalltraining, das zu Musik durchgeführt wird. Dabei werden verschiedene Bewegungen aus dem Kampfsport und dem Krafttraining kombiniert. [Strong Nation fordert den ganzen Körper heraus, verbrennt viele Kalorien und steigert die Herz-Kreislauf-Gesundheit<sup>2</sup>](#).

Start: 03.02.2024 um 9:30 Uhr und 10.30 Uhr Strong Nation

Jeweils 10 Termine 65 Euro oder Zehnerkarte 65 Euro.

Beide Kurse sind für alle Fitnesslevel geeignet und werden von qualifizierten Trainern geleitet, die dich individuell betreuen und anspornen. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, du wirst dich bei uns wohlfühlen und Spaß haben.

Der TV Rehlingen ist immer auf der Suche nach qualifizierten Trainern aus den Bereichen Rehasport oder Gymnastik und Tanz oder Fitness.

Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich einen Platz in unseren neuen Kursen in Pilates und Yin Yoga! Sie können sich online über unsere Website [anmelden](#), uns eine E-Mail an [info@tvrehlingen.de](mailto:info@tvrehlingen.de) schreiben oder uns unter 06835/61721 anrufen. Wir freuen uns auf Sie!