



GYMNASTIK
FITNESS
REHA-SPORT

...

Gesundheits·Sport

TSV Kappeln

seit 1876 e.V.
Turn- und Sportverein Kappeln



Neu

seit 1.10.2023

Donnerstag :

10:00 – 11:00 Nordic Walking

*Ganzkörpertraining mit 2 Stöcken im Freien zur Förderung der Ausdauer und des Wohlbefindens.
Es ist auch für Menschen mit sportlichem Handicap (Übergewicht, Alter, Vorerkrankung, Sparteinsteiger) super geeignet, da es eine gelenkschonende Sportart ist.*

11:00 – 12:00 Outdoor Fitness



Wie der Name schon sagt: Die Natur wird zum Sportplatz. Dabei werden natürliche Begebenheiten fürs Fitnessstraining genauso genutzt, wie vom Menschen angelegte Gegenstände.

Sportbekleidung und Laufschuhe sind alles, was man für Outdoor Fitness benötigt

Treffpunkt Vereinsheim Hindenburgstraße

Trainerin Christiane Werft:

Bewegungspädagogin,

Übungsleiterin B- Lizenz Orthopädie, Onkologie, Diabetes, Herzsport, Lunge, Long Covid

Zusatzausbildung Nordic Walking Trainerin

Infos & Anmeldung: www.tsv-kappeln.de

