



GYMNASTIK
FITNESS
REHA-SPORT

...

Gesundheits·Sport

TSV Kappeln

seit 1876 e.V.
Turn- und Sportverein Kappeln



Neu

seit 1.10.2023

Donnerstag :

15:00 – 16:00 Sport für Übergewichtige

Mit Spaß sollen die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden gestärkt werden.

Eine Gewichtsreduzierung ist hierbei möglich.

Elemente aus der Funktionsgymnastik und des Ausdauersports werden kombiniert.

Trainerin Christiane Werft:

Bewegungspädagogin,

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

Zusatzausbildung Nordic Walking Trainerin



Infos & Anmeldung: www.tsv-kappeln.de