

---

## TVO Kursangebot

# Balance Fit

---



**Balance Fit** (gesundheitsorientierte Trainingsmethode) ist ein systematisches Ganzkörpertraining in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten. Es verbindet Kraft mit Beweglichkeit, die Körpermitte wird gestrafft und die Muskeln gestreckt. Es enthält Elemente aus dem **Stabilisierungs- und Fitnessstraining** sowie **Pilates und Faszientraining**, unterstützt durch Kleingeräten wie Teraband, Bälle etc.

### Details

Kurszeitraum: **donnerstags, 10:15 – 11.15 Uhr**; 10 Termine 17. Februar 2022 – 05. Mai 2022

Kursort: Sporthalle des TVO, Vinnenweg 91, 28355 Bremen

Kursgebühr: aktive TVO Mitglieder 75 Euro, Nichtmitglieder 99 Euro

Teilnehmeranzahl: max. 15 Personen

Kursleitung: Corinna Scheduling

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn zu entrichten.

Anmeldung direkt im Kurs, per email an [tvo@tv-oberneuland.de](mailto:tvo@tv-oberneuland.de)  
oder telefonisch unter 0421-259272 (DI 17-19 Uhr; FR 12-14 Uhr)

