



Wieder da

# Sommer Step

## Zielgruppe:

- Vereinsmitglieder des TSV Meckenhausen e.V. und interessierte Nichtmitglieder
- weiblich
- Einsteiger\*inner
- ab 16 Jahren



## Inhalt / Zielsetzung:

- dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe
- Step fordert deinen gesamten Körper und stärkt gleichzeitig deine Rumpfmuskulatur
- gelenkschonendes Ganzkörpertraining (auch für TN mit Knie-Problemen geeignet)
- Verbesserung von Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit
- Spaß am Aufbau einer Step-Choreo mit Power-Finale

## Organisatorisches:

- 6 Einheiten a 60 min.
- Montags von 18.30-19.30 Uhr.
- 05.05., 26.05., 16.06., 30.06., 07.07. und 21.07.2025
- Mitglieder TSV Meckenhausen 30 €
- Nichtmitglieder 48 €
- Trainerin: Anja Rösch
- Turnhalle Sportheim
- Teilnehmer\*innen: min. 6 max. 15
- Anmeldungen an: [turnen@tsv-meckenhausen.de](mailto:turnen@tsv-meckenhausen.de) oder direkt bei Anja 0160/96411228

Überweisung der Kursgebühr bei Anmeldung auf folgendes Konto  
TSV Meckenhausen, IBAN. DE95 7606 9449 0207 1125 56