

# Einladung zum 21. Frauen-Sport-Meeting

Samstag, 16. März 2011

14.00 - 19.00 Uhr, Sportzentrum TSG Söflingen

TSG Söflingen 1864 e.V. • Sportzentrum und Geschäftsstelle • Harthäuser Str. 99 • 89081 Ulm  
Tel.: 0731/93666-0 • Fax: -23 • Mail: info@tsg-soeflingen.de • www.tsg-soeflingen.de



## Sportkurs bei der TSG Söflingen Body Balance

mit Elke Bannert



- Energiegeladene Stunde!
- Training der Tiefenmuskulatur
- Dehnfähigkeit ausbauen
- Gleichgewicht des Körpers verbessern

mittwochs von 18.00-19.00 Uhr im Gym 2

## Gesundheitssportkurs bei der TSG Söflingen Tai Chi / Qi Gong

mit Alexander Schuster

- **Tai Chi** wirkt entspannend und ausgleichend - Grundbewegungen für Anfänger und Fortgeschrittene dienstags von 17.00-18.00 Uhr im Gym 2 oder donnerstags von 09.30-10.30 Uhr im Gym 5
- **Qi Gong** ist eine chinesische Heilgymnastik. dienstags von 18.00-19.00 Uhr im Gym 2 oder donnerstags von 10.30-11.30 Uhr im Gym 5

## Tanzakademiekurs bei der TSG Söflingen 302 - VideoClipDance

mit Lisa Calderone



- für Kids im Alter ab 10 Jahren
- alles was die Tanzrends bieten
- Einstudieren von Choreographien und Tänzen

montags von 17.00-18.00 Uhr im Gym 5

## Gesundheitssportkurs bei der TSG Söflingen Wirbelsäulengymnastik

mit Ioan Cimpoia



- Altersgerechte Stunde für 50+
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Intensives Stretching und Dehnung der Muskulatur
- wird von Krankenkassen bezuschusst

montags von 10.00-11.00 Uhr im Gym 2

## Fitness-Studio Power Plate

Jetzt können Sie auch bei der TSG Söflingen das effektive Vibrations-training nutzen. Das Geheimnis der Power Plate liegt in der Funktionsweise. Durch die Beschleunigungen werden bis zu 50 Muskelreflexe in der Sekunde erzeugt, wodurch nahezu alle Muskeln im Körper aktiviert werden können.

Power-Plate fördert insbesondere:

- Prävention von Rückenschmerzen
- Verbesserung des Hautbildes und Reduzierung von Cellulite
- Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Knochendichte



Vereinbaren Sie doch vorab mal ein Probetraining im Fitness-Studio und lernen Sie die Power Plate genau kennen. Telefon: 0731/93666-27



# Einladung zum 11. Gesundheitssporttag

Samstag, 20. November 2010

14.00 - 19.00 Uhr

Sportzentrum TSG Söflingen  
Harthäuser Straße 99, 89081 Ulm



TSG Söflingen 1864 e.V. • Sportzentrum und Geschäftsstelle • Harthäuser Str. 99 • 89081 Ulm  
Tel.: 0731/93666-0 • Fax: -23 • Mail: info@tsg-soeflingen.de • www.tsg-soeflingen.de



**Kommen Sie  
zu unserem  
Boxenstopp  
zwischen den Workshops  
von 16.00 – 16.30 Uhr.**



Söflingen, Gemeindeplatz 2  
www.klosterhof-apotheke-ulm.de

Jeder hat sein  
kleines Geheimnis

inspiriert von  
ECKART  
★ ★ ★  
WITZIGMANN  
Koch des Jahrhunderts



www.joggingbrot.de



Da weiß ich, was drin ist!

www.weideglueck.de