

Toni Nemeth is in the house!



Workshop-Special mit einem der international bekanntesten Presenter.

Wir freuen uns riesig Toni Nemeth im Trainerteam der TSG Söflingen begrüßen zu dürfen.

Steigen Sie ein in einen Workshop der besonderen Art. Haben Sie Lust was Neues auszuprobieren - dann haben wir genau das Richtige für Sie. Auf los geht's los...

Prämiert von der Shape Up- "bester Newcomer" Fun und Fitness-Festival 2004 in München und Shape Up- "bester männlicher Presenter" auf der Sport 'n fun Convention 2005, machte sich Toni Nemeth nicht nur als Internationaler Presenter einen Namen. Als vielbeschäftigter Trainer arbeitet er außerdem als Choreograph für zahlreiche Pop-Acts, TV - und Live Shows und organisiert die „Sport 'n fun Convention“ in München. Na, sind Sie auf den Geschmack gekommen?

Toni`s Workshop-Specials:

bodyArt Deep Work

Deep Work ist das Cardio Modul aus der Bodymind-Szene und die Antwort auf Herzkreislauftraining. Deep Work unterliegt dem Gesetz von yin und yang und vereint die geistig und körperlichen Gegensätze des bodyART™ Trainings, sowohl in der Philosophie auch in den Bewegungen.

10 x von 10.01.-20.03.2012, dienstags, 19-20 Uhr im Gymnastikraum 2.

Kosten: 40,- Euro TSG-Mitglieder / Nichtmitglieder: 60,- Euro

Jazz T Funk

Aus einzelnen Elementen wie Jazz, Funk, Modern, und Hip Hop wird die Choreographie auf die aktuelle Chartmusik abgestimmt.

Die Choreographie kann unterschiedlich sein, mal „hart“ oder graziös.

Der Kurs richtet sich an alle Sportbegeisterte, die aus sich rausgehen möchten!

10 x von 10.01.-20.03.2012, dienstags, 20-21 Uhr im Gymnastikraum 2.

Kosten: 40,- Euro TSG-Mitglieder / Nichtmitglieder: 60,- Euro

Special: Indoor Cycling am Sonntag

Endlich ist es soweit. Cycling am Sonntag ist zurück. Wir bieten Ihnen an je zwei Sonntagen (04.12.11 und 18.12.11) eine powergeladene Indoor Cycling Stunde von 10.00-11.00 Uhr in Gymnastikraum 3 an. Mitglieder des Sportkurssystems checken sich mit ihrer Magnetkarte ein. Alle anderen bezahlen eine Gebühr von 5,- Euro/Stunde. Eine Teilnehmerliste wird am Check-In ausgelegt. So kann man schon vor Weihnachten dem Winterspeck den Kampf ansagen oder im Neuen Jahr seine guten Vorsätze gleich umsetzen.

Pilates mit Conny Neumann

Pilates ist ein sehr effektives Stabilisations-training der ruhigen und besonderen Art. Ihre Körpermitte wird durch präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinative Bewegungsabläufe verbessert. Somit raus aus dem Federn und los geht's. Freitags von 07.30-08.30 Uhr finden Sie im Gymnastikraum 2 Pilates mit Conny Neumann.

www.tsg-soeflingen.de

Im Sport braucht man das Quäntchen Glück. Im Leben ein Stück Sicherheit.

Wir beraten Sie gern.

**Guschlbauer & Zandeckl GbR
ServiceCenter Ulm**
Magirus-Deutz-Str. 9
89077 Ulm
Tel. 07 31 / 15 18 95-0
Fax 07 31 / 15 18 95-99

Was auch passiert:
Sie haben ja uns!

**SV Sparkassen
Versicherung**

Sparkassen-Finanzgruppe - www.sparkassenversicherung.de

Unterhaltsreinigung
Sonderreinigung
Glasreinigung
Baureinigung
Photovoltaik Reinigung
Schutzmatzenservice
Hygieneartikelservice
Außenanlagenpflege
Gebäudeservicetechnik
Personaldienstleistungen
Reinigung privater Haushalte

BARZ
Gebäudereinigung

Barz GmbH
Gebäudereinigung
Meisterbetrieb
In der Wanne 43
89075 Ulm
Tel. 0731-14318-0
Fax 0731-14318-20
www.barz-ulm.de

Sauberkeit zum Wohlfühlen