



## Fit x 3 = Top.Fit

Unter diesem Motto wollen wir Euch zu unserem 6. Event

**am Sonntag, 25. Februar 2018**

**um 16:00 Uhr in die Festhalle Ipsheim**

einladen. **Gerhard Ellinger** ist wieder unser Referent.

Vorgestellt wird:

## Gehirntraining und Bewegung

Übungen zur Verbesserung von Reaktion, Koordination, Gewandtheit, Schnelligkeit usw.

## Balance Pads

Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance, sowie Training für Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur

## Flex Tube

Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer

Für Getränke ist gesorgt. Der Unkostenbeitrag beträgt 3 Euro.

Nichtmitglieder zahlen 5 Euro.

Damit wir planen können, meldet Euch bitte unter

**[ernst.ripka@tsv-ipsheim.de](mailto:ernst.ripka@tsv-ipsheim.de)** oder **0170/90 39 480** an.

Wir freuen uns auf eine volle Sporthalle!