



## **Neue Angebote ab Januar - Mit Power in die neue Woche: Zirkeltraining oder Ganzkörpertraining**

**ab Montag, 12.01.2026, Uhr (jeweils 8 Termine)**  
mit Übungsleiterin Celina Pech

Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination - Kräftigen, Mobilisieren, Stretchen!

Beide Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

**09.15 – 10.15 Uhr: Zirkeltraining im Kraftraum (Gerätetraining)  
10.30 – 11.30 Uhr: Ganzkörpertraining im Spiegelsaal (Bitte eine  
Matte und ein Handtuch mitbringen!)**

Die Angebote richten sich nicht nur an Mitglieder der TSG;  
Nichtmitglieder sind ebenfalls herzlich willkommen!

Unkostenbeitrag je Angebot:

Nichtmitglieder 48,00 €; Mitglieder 16,00 €.

**Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung bei der  
Geschäftsstelle der TSG Eisenberg unter Tel. 06351 – 124530  
(gerne AB nutzen) oder per Mail an  
[info@tsg-eisenberg.de](mailto:info@tsg-eisenberg.de) möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**