



Baumberger Turn- und Sportclub

Der Breitensportverein für und in Baumberg

Fit und Ski



Fitnessstraining für Sportler und Skiläufer, die beliebten Sonntagskurse 2026 / 2027

Der Kursus bietet die Möglichkeit sowohl Ihre Fitness als auch ihr körperliches Wohlbefinden zu erhalten und sogar zu steigern, und ist auch für Nicht-Skiläufer, ob jung oder alt und auch für Familien geeignet.

Die Trainingsschwerpunkte sind

- Förderung der Koordination
- Stärkung der Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur
- leichtes Hanteltraining, Zirkeltraining und Stretching
- Entspannungsübungen.

Natürlich kann jeder Teilnehmer seine Intensität selbst steuern und sich „auspowern“ oder es eher ruhig angehen lassen.

Es werden zwei Kurse angeboten, sie finden in der Sporthalle am Waldbeerenberg/Europaallee 1 in Baumberg statt.

Die Kurszeiten sind jeweils Sonntags

Kurs 1 vom So 25.10.26 bis So 20.12.2026 9 Termine (31,50€ / 40,50€)*

Kurs 2 vom So 10.01.27 bis So 21.03.2027 10 Termine (35€ / 45€)*

Jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahre und von 11.00 bis 12.00 Uhr für Erwachsene.

Das Training leitet die erfahrene Sporttrainerin Margot Thies.

Zur Anmeldung bitte das jeweilige Anmeldeformular für Kurs 1 oder 2 und die gewünschte Uhrzeit ausfüllen.

Dann an info@btsc1897.de senden oder in der Geschäftsstelle abgeben.

Es wird empfohlen Handtücher als Mattenaufgabe mitzubringen.

Wer schnell ist hat seinen Platz sicher, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen in der Geschäftsstelle des BTSC, Europaallee 1 (Sporthalle Waldbeerenberg - 02173-60639) oder per Mail an die Trainerin Margot Thies: thiesis@t-online.de

*(Kursgebühr Mitglieder / Kursgebühr Nichtmitglieder)