

## **Vielfältige Sportkurse in Biberach: Fit in die zweite Jahreshälfte!**

Die TG Biberach startet ihr neues Kursprogramm für ganzheitliche Fitness mit Angeboten für alle Altersgruppen. Infos unter 07351/5797244.

### **Neue Kurse der TG Biberach: Fokus auf Fitness und Gemeinschaft**

Die TG Biberach hat ihr aktuelles Kursprogramm veröffentlicht, das eine Vielzahl von Optionen für sportliche Begeisterte und Neulinge bietet. Diese neuen Angebote sind nicht nur ein Schritt zur Verbesserung der individuellen Fitness, sondern auch ein Zeichen für das Engagement der Gemeinschaft zur Förderung eines aktiven Lebensstils.

### **Kurse für jeden Bedarf**

Das neue Programm umfasst eine breite Palette von Aktivitäten, darunter Nordic Walking, Rückenfitness sowie moderne Kurse wie deepWORK und BodyART. Besonders hervorzuheben sind das Active Body Workout und der neue Kurs „Yoga für Anfänger – im Einklang mit Körper und Geist“. Diese Angebote zielen darauf ab, sowohl die körperliche Fitness als auch das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Die abwechslungsreichen Trainingsmethoden sprechen Menschen jeden Alters und Fitnesslevels an und fördern die Mobilität sowie das Körpergefühl.

### **Besondere Angebote für Mütter**

Ein wichtiger Aspekt des Kursprogramms sind die speziellen Angebote für Schwangere und junge Mütter. Der Kurs „Bewegt schwanger“ hilft werdenden Müttern, aktiv zu bleiben und sich auf die Geburt vorzubereiten. Nach der Entbindung können Mütter an „Mama-Fitness“ und „Mama fit, Baby mit“ teilnehmen, um ihre Muskulatur zu stärken und alltägliche Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen zu lindern. Das Angebot „Babyzeit – bewegte Zeit“ ermöglicht es Eltern, gemeinsam mit ihren Babys aktiv zu werden und eine besondere Bindung aufzubauen.

## **Gesund bleiben mit bewährten Methoden**

Der Bereich „Gesund & Fit“ bietet klassische Kurse wie Rückenfitness und Aqua-Workouts, die sich durch ihre hohe Akzeptanz und Wirksamkeit auszeichnen. Mit dem Trainingsprogramm „Dehn dich fit“ nach Liebscher & Pracht wird eine gezielte Regeneration unterstützt, die zur Verbesserung der Beweglichkeit beiträgt.

## **Kontakt für weitere Informationen**

Interessierte können sich direkt an Luca Gebert wenden, um mehr über die neuen Programme zu erfahren. Die TG Biberach zeigt mit diesem breiten Kursangebot, wie wichtig es ist, Gemeinschaftsaktivitäten zu fördern und Gesundheit sowie Fitness für alle zugänglich zu machen. Weitere Informationen sind telefonisch unter 07351/5797244 oder per E-Mail an [email protected] erhältlich.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**