



BADMINTON



FUSSBALL



HANDBALL



TISCHTENNIS



LAUFTREFF



SPORTABZ.



TURNEN



FREIBADSPORT

Gesund & fit**Kurse ab Ostern bis zu den Sommerferien**

Fitnesskurse 2018

Kurs 05/18 Montags von 19.30-21.00 Uhr mit 13 Kurseinheiten vom 9.04.-9.07.2018

Step-Aerobic mit BBP

Die ideale Sportart um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und die Muskulatur zu stärken.

Kosten >> Vereinsmitglieder (13x0,75€) 8,25€ Nichtmitglieder (13x6,75€) 87,75€

Kursleitung >> Laura De Simone Tel. >> 05234 206868

Kurs 06/18 Dienstags von 19.15-20.45 Uhr mit 12 Kurseinheiten vom 10.04.-10.07.2018

Cross-Fitness-Sporthalle

Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems bessern, Stoffwechsel anregen, Muskulatur und Körpermitte stärken, Fettverbrennung erhöhen.

Kosten >> Vereinsmitglieder (12x0,75€) 9,00€ Nichtmitglieder (12x6,75€) 81,00€

Kursleitung >> Maria Buschmann Tel. >> 05234 690320

Kurs 07/18 Mittwochs von 18.00-19.00 Uhr mit 12 Kurseinheiten vom 11.04.-11.07.2018**Bitte beachten: Am 30.05.2018 kein After-Work-Fitness**

After-Work-Fitness

Sport zum Auspowern und Wohlfühlen für **Sie und Ihn**

Body Workout / Tabata / Schulter-Nacken / und vieles mehr.

Kosten >> Vereinsmitglieder (12x0,50€) 6,00€ Nichtmitglieder (12x4,50€) 54,00€

Kursleitung >> Maria Buschmann Tel. >> 05234 690320

Kurs 08/18 Donnerstags von 18.30-19.30 Uhr mit 11 Kurseinheiten vom 12.04.-12.07.2018

Pilates

Geschmeidiger Körper, flacher Bauch, schöne Beine, straffer Po.

Kosten >> Vereinsmitglieder (11x0,50€) 5,50€ Nichtmitglieder (11x4,50€) 49,50€

Kursleitung >> Maria Buschmann Tel. >> 05234 690320

Das sollte man wissen!

- > Trainingsort für alle Kurse: Sporthalle, Jahnstr.15
- > Anmeldung zu Kursbeginn in der Sporthalle o. telefonisch
- > Späterer Einstieg in jeden Kurs möglich
- > Keine Kurse in den Schulferien und an Feiertagen
- > Eine Mitgliedschaft im VfL Hiddesen ist nicht erforderlich

