



BADMINTON



FUSSBALL



HANDBALL



TISCHTENNIS



LAUFTREFF



SPORTABZ.



TURNEN



FREIBADSPORT

Muskulatur  
stärken

Ausdauer  
trainieren

Sport für  
Sie und Ihn

Ganzkörper-  
training

Auspowern  
und sich  
wohlfühlen

# Kursangebote

## auch für Nichtmitglieder

**Kurs 09/18** Montags von 19.30-21.00 Uhr vom 03.09.-17.12.2018

### Step-Aerobic mit BBP

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

**Kosten** >> Vereinsmitglieder 10,50€ // Nichtmitglieder 94,50€

**Kurs 10/18** Dienstags von 19.15-20.45 Uhr vom 04.09.-18.12.2018

### Cross-Fitness-Sporthalle

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

**Kosten** >> Vereinsmitglieder 10,50€ // Nichtmitglieder 94,50€

**Kurs 11/18** Mittwochs von 18.00-19.00 Uhr vom 29.08.-12.12.2018

### After-Work-Fitness

Sport zum Auspowern und Wohlfühlen für **Sie und Ihn**  
Body Workout / Tabata / Schulter-Nacken / und vieles mehr.

**Kosten** >> Vereinsmitglieder 6,50€ // Nichtmitglieder 58,50€

**Kurs 12/18** Donnerstags von 18.30-19.30 Uhr vom 30.08.-13.12.2018

### Pilates

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

**Kosten** >> Vereinsmitglieder 6,50€ // Nichtmitglieder 58,50€

Alle Kurse in der kleinen Grundschulhalle, Jahnstr 15  
Anmeldung zu Kursbeginn in der Sporthalle o. telefonisch

Info: M. Buschmann Tel.: 05234 690320