



BADMINTON



FUSSBALL



HANDBALL



TISCHTENNIS



LAUFTREFF



SPORTABZ.



TURNEN



FREIBADSPORT

Muskulatur
stärken

Ausdauer
trainieren

Sport für
Sie und Ihn

Ganzkörper-
training

Auspowern
und sich
wohlfühlen

Kursangebote 2019

auch für Nichtmitglieder

Kurs 01/19 Montags von 19.30-21.00 Uhr vom 7.1.-8.4.2019 mit 14 Einheiten

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 02/19 Dienstags von 19.15-20.45 Uhr vom 15.1.-9.4.2019 mit 13 Einheiten

Cross-Fitness-Sporthalle

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

Kosten >> Vereinsmitglieder 9,75€ // Nichtmitglieder 87,75€

Kurs 03/19 Mittwochs von 18.00-19.00 Uhr vom 16.1.-3.4.2019 mit 12 Einheiten

After-Work-Fitness

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

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

Kosten >> Vereinsmitglieder 6,00€ // Nichtmitglieder 54,00€

Kurs 04/19 Donnerstags von 18.30-19.30 Uhr vom 17.1.-4.4.2019 mit 12 Einheiten

Pilates

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

Kosten >> Vereinsmitglieder 6,00€ // Nichtmitglieder 54,00€

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

Info: M. Buschmann Tel.: 05234 690320