



BADMINTON



FUSSBALL



HANDBALL



TISCHTENNIS



LAUFFTREFF



SPORTABZ.



TURNEN



FREIBADSPORT

Muskulatur
stärkenAusdauer
trainierenSport
für
SIE und IHNGanzkörper-
trainingAuspowern
und sich
wohlfühlen

Kursangebote des VfL Hiddesen

vom Frühjahr **2020** bis Ostern

Kurs 01/20

Step-Aerobic & funktionelles Ganzkörpertraining

Mit Spaß an der Bewegung Schritt für Schritt in Top-Form: Ausdauer verbessern / Koordination fördern / Muskulatur stärken. Dehnungs- und Entspannungsübungen mit Yoga- und Pilates-Elementen runden jede Trainingseinheit des Kurses ab.

Start: Montag, den 13.01.2020 von 19.30-21.00 Uhr mit 12 Kurseinheiten

Kursleitung: Laura De Simone

Kosten: Vereinsmitglieder 9,00€ / Nichtmitglieder 90,00€

Kurs 02/20

Bodyweighth-Training

Gelenke schonendes Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleigeräten. Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems verbessern, Koordination fördern, Muskulatur und Körpermitte stärken, Stoffwechsel anregen und Fettverbrennung erhöhen.

Start: Dienstag, den 7.01.2020 von 19.15-20.45 Uhr mit 12 Kurseinheiten

Kursleitung: Anke Kuhlemann

Kosten: Vereinsmitglieder 9,00€ / Nichtmitglieder 81,00€

Kurs 03/20

After-Work-Fitness

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

Start: Mittwoch, den 8.01.2020 von 18.00-19.00 Uhr mit 13 Kurseinheiten

Kursleitung: Christine Witzel

Kosten: Vereinsmitglieder 6,50€ / Nichtmitglieder 54,00€

Alle Kurse in der kleinen Sporthalle der Grundschule Hiddesen, Jahnstrasse 15. >

Anmeldung zu Kursbeginn in der Sporthalle.

Späterer Einstieg? Kein Problem!

Info: www.vfl-hiddesen.de