



Neuer Kurs:



„TeenFIT“

Du bist mindestens 13 Jahre alt und möchtest Dich gerne fit halten?

Dann bist Du hier genau richtig!

Gemeinsam wollen wir schwitzen und dabei unseren Body „stylen“ mit einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

Jede Stunde besteht aus abwechslungsreichen und an die Leistung der Gruppe orientierten Übungen und beinhaltet Aufwärmphase, Workout und Stretching.

Dieser Kurs richtet sich an alle Teenies, die mit viel Spaß an der Bewegung und mit cooler Power-Musik ihren Körper formen wollen.

Bitte mitbringen: Getränk (möglichst Wasser), ein Handtuch, Sportkleidung, Hallensportschuhe

Beginn: Freitag, 11. Januar 2019

Zeit: von 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Raum „Gymnastik 2“,
im ESV-Pilipp Sportpark

Übungsleiterin: Frau Dorota Dinter

Termine: 11.01.2019 – 12.04.2019
mit 11 Kurseinheiten

Kursgebühr:

- Mitglieder: kostenlos
- Nichtmitglieder: 33,00 €

Anmeldung
bei: Silke Zeller (Abteilungsleiterin)
Tel.: 0981-9721781

Achtung: aufgrund der Raumgröße ist die Teilnehmerzahl begrenzt!