

Body Toning

Das Workout auf vielfachen Wunsch,
nun auch als Kursangebot für eine reine Frauengruppe!



Der Schnupperkurs umfasst 4 Einheiten, Start 12. November

Kursgebühr: 8,- € Mitglieder / 24,- € Nichtmitglieder
Anmeldung und Auskünfte unter 3xs.rausch@email.de.

Schnupperkurs Terminplanung

Du willst auch runter von der Couch und hast Spaß in einer neuen Gruppe zu trainieren?

Dann ist unser neuer Kurs genau das Richtige für Dich!

BodyToning der Kurs für Frauen, die ihren Körper definieren, oder wieder in den aktiven Sport einsteigen wollen.

Unter der Leitung von Silke und Stefan Rausch kommt ihr bei vielfältigen Übungen so richtig ins Schwitzen.

Dabei geht es im Allgemeinen um Kräftigung, Stabilisation und Dehnung des Körpers, sowie die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Körperhaltung.

Musik untermalt die Übungen.

Trainingsort:

Sporthalle Astheim
Berliner Str. 7, 65468 Trebur,
neben dem Bürgerhaus

Trainingstermine:

12., 19., 26.11.2018
03.12.2018

Trainingszeiten:

montags von 18:30 – 19:15 Uhr

Mitzubringen:

- bequeme Sportkleidung
- Hallenschuhe
- Handtuch
- Gymnastikmatte, wenn vorhanden
- gute Laune