



[www.sv-densborn.de](http://www.sv-densborn.de)

## Unser Kursangebot

### Pilates-Kurs

Euch erwartet ein systematisches Ganzkörpertraining.

Es dient der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, trägt zu einer aufrechten und entspannten Körperhaltung bei und aktiviert das Kraftzentrum.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten und dauert jeweils 1 Stunde

Treffpunkt : Schule Densborn

**Start: Montag, 26.11.2018 19:00 Uhr**

### Effektives Outdoor-Functional-Training

Euch erwartet ein abwechslungsreiches, spaßiges und zugleich höchst effektives Training zur Verbesserung der Kondition, Koordination, der Abwehrkräfte sowie zum Muskelaufbau.

Jede Stunde wird anders sein und findet immer draußen (in der dunklen Jahreszeit mit Beleuchtung) in der freien Natur statt.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten und dauert jeweils 1 Stunde

Treffpunkt : Sportplatz Densborn

**Start: Montag, 03.12.2018 20:15 Uhr**

**Schnuppertraining in beiden Kursen jederzeit möglich !!!**

Diese Kursangebote richten sich sowohl an das weibliche als auch an das männliche Geschlecht.

**Übungsleiterin beider Kurse : Carola Begon**

**Kosten pro Kurs : 45 Euro Vereinsmitglieder**

**55 Euro Nicht-Vereinsmitglieder**

Nähere Informationen: 06594-921031 oder per Mail an [sportverein-densborn@web.de](mailto:sportverein-densborn@web.de)