

PILATES KURS

START: 20.05.2019

Euch erwartet ein systematisches Ganzkörpertraining.

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

OUTDOOR-FUNCTIONAL TRAINING

START: 03.06.2019

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 freien Natur statt.

Schnuppertraining in beiden Kursen jederzeit möglich !!!

Übungsleiterin beider Kurse : Carola Begon

Kosten pro Kurs : 45 Euro Vereinsmitglieder
55 Euro Nicht-Vereinsmitglieder

PILATES-KURS

DER KURS BESTEHT AUS 10 EINHEITEN UND DAUERT JEWEILS 1 STUNDE

TREFFPUNKT : JE NACH WETTERLAGE (SPORTPLATZ DENSBORN ODER SCHULE DENSBORN)

START: MONTAG, 20.05.2019
19:00 UHR

OUTDOOR-FUNCTIONAL TRAINING

DER KURS BESTEHT AUS 10 EINHEITEN UND DAUERT JEWEILS 1 STUNDE

TREFFPUNKT : SPORTPLATZ DENSBORN

START: MONTAG,
03.06.2019 20:15 UHR

Nähere Informationen:

06594-921031 oder per Mail an sportverein-densborn@web.de