

# PILATES KURS

**START: 26.08.2019**

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: 09.09.2019**

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, 26.08.2019  
19:00 UHR

## OUTDOOR-FUNCTIONAL TRAINING

DER KURS BESTEHT AUS 10  
EINHEITEN UND DAUERT  
JEWEILS 1 STUNDE

TREFFPUNKT :  
SPORTPLATZ DENSBORN

START: MONTAG,  
09.09.2019 20:15 UHR

Nähere Informationen:

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