

Fitness- und Ausgleichsgymnastik für Frauen

- ⇒ Bodystyling ⇒ Ausdauer
- ⇒ Problemzonen-gymnastik
- ⇒ Stretching ⇒ Entspannung



Mittwochs, von 09.30 - 10.30 Uhr,

Block I: vom 13.01.2010 - 24.03.2010 (10 Std),

Block II: vom 14.04.2010 - 30.06.2010 (12 Std)

Kosten: Mitglieder 2,00 EUR/Std. Nichtmitglieder 3,00 EUR/Std.

Fit ab 50 für Sie und Ihn

- ⇒ Wirbelsäulengymnastik ⇒ Entspannung
- ⇒ leichtes Herz-Kreislauftraining



Donnerstags, Kurs 1: von 9.00 - 10.00 Uhr,

Kurs 2: von 10.15 - 11.15 Uhr

Block I: vom 14.01.2010 - 25.03.2010 (11 Stunden)

Block II: vom 15.04.2010 - 01.07.2010 (11 Stunden),

Kosten: Mitglieder 2,00 EUR/Std. Nichtmitglieder 3,00 EUR/Std.

Fitness für den Rücken für Sie und Ihn

- ⇒ Wirbelsäulengymnastik
- ⇒ erlernen von rückengerechtem Verhalten im Alltag
- ⇒ kleine Spiele, rückengerecht verpackt
- ⇒ Entspannung



Montags, von 18.15 - 19.15 Uhr,

Block I: vom 18.01.2010 - 22.03.2010 (9 Stunden),

Block II: vom 12.04.2010 - 28.06.2010 (11 Stunden)

Kosten: Mitglieder 2,00 EUR/Std. Nichtmitglieder 3,00 EUR/Std.

Die Kurse finden in der Joachim Butterbach-Mehrzweckhalle im
ESV-Sportzentrum an der Oskar-Vongerichten-Straße statt.

Leitung aller Kurse:

Information und Anmeldung:

Birgitta Scheib (lizenzierte Übungsleiterin)

Birgitta Scheib

Willi Gunst

☎ 0621 - 51 84 83

☎ 0621 - 57 41 81