



WORKSHOPS, SCHNUPPERANGEBOTE UND KOMPAKTKURSE RUND UM DIE THEMEN SPORT UND GESUNDHEIT



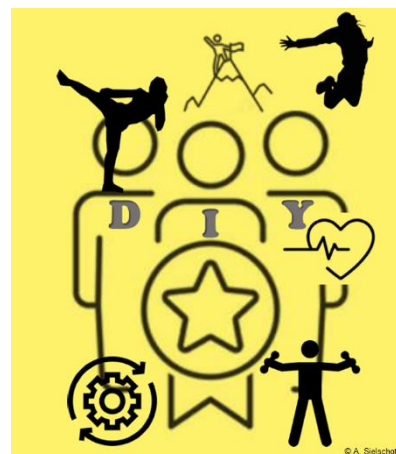
DIY – Do-it-yourself-Fitness SCHNUPPERKURS I



- Zeit: Montags von 19:45 – 20:45 Uhr
- Ort: Mehrzweckhalle Kückhoven, Thingstr. 24, 41812 Erkelenz-Kückhoven
- Gebühr: (10 Termine 27.02. – 22.05.2023, s.u.):
0,- € (Vereinsmitglieder)
30,- € (Nichtmitglieder)
Empfänger: TuS Germania Kückhoven; IBAN DE21 3106 0517 6023 1710 13
Verwendungszweck: DIY-Fitness I
- Zielgruppe: Angesprochen werden alle an Fitness interessierte **jugendliche und erwachsene Frauen**, die Sport in der Gemeinschaft erleben, Kontakte knüpfen möchten, dabei ihre eigenen Grenzen entdecken und dabei einfach sich selbst sein wollen. Das Fitnesslevel spielt keine Rolle.
- Kursleitung: Yvonne Fahrenholz
Fitnesstrainerin mit vielseitigen Erfahrungen in den Bereichen Krafttraining und Ausdauersport, Outdoor-Training, Kickboxen und Fußball sowie im Konflikt- und Antigewaltmanagement.
- Anmeldung: per Mail: annette.sielschott@t-online.de oder per Telefon: 02431-75787
- Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränke; Fitnessgeräte werden zur Verfügung gestellt

Das 45-minütige Workout bietet einen Mix aus Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität und enthält Elemente aus dem Kickboxen und der Selbstbehauptung/Selbstverteidigung.

Wer mit Spaß und netten Gleichgesinnten fit in die Woche starten möchte, ist hier genau richtig!



(Rosenmontag) / 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / (nicht in den Osterferien 03.04. und 10.04.)
/ 17.04. / 24.04. / (nicht 01.05.) 08.05. / 15.05. / 22.05. / (Pfingstmontag)