

ANGEBOT



im Sport- und Gymnastikraum des SC Grün-Weiß Holtheim e.V.

Kursangebote ab Januar 2018:

STEP AEROBIC

mittwochs 20:00-21:00 Uhr | 20 Einheiten

Preis 50€ (80€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 10.01.2018 | Übungsleiterin Christiane Breker

SPORT DER ÄLTEREN ab 60 Jahre

donnerstags 10:00-11:00 Uhr | 10 Einheiten

Preis 25,00€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 11.01.2018 | Übungsleiterin Magdalene Blase

BODYWORKOUT

donnerstags 19:00-20:00 Uhr | 22 Einheiten

Preis 55€ (88€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 11.01.2018 | Übungsleiter Willi Schürmann

RÜCKENGYMNASTIK vormittags

dienstags 09:30-10:30 Uhr | 10 Einheiten

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 09.01.2018 | Übungsleiterin Naomi Schwenkner

RÜCKENGYMNASTIK nachmittags

freitags 17:00-18:00 Uhr | 10 Einheiten

Preis 25€ (40€ für Nichtmitglieder)

Kursbeginn 05.01.2018 | Übungsleiterin Naomi Schwenkner

Des Weiteren ist angedacht, einen PILATES-Kurs anzubieten; dieser soll voraussichtlich montags um 21:00 Uhr im Sportraum stattfinden.

Es handelt sich hier um ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit seiner einzigartigen Kombination aus Übungen stärkt und formt die Pilates-Methode die Muskulatur, erhöht die Flexibilität und das Gleichgewicht, arbeitet an der Haltung und schafft eine Integration des Geistes in ein Körpertraining.

Interessenten melden sich bitte beim Vorstand!!!

Für alle Kursangebote gilt:

- Anmeldungen schriftlich (Anmeldeformular auf www.scgwholtheim.de) bei Karl-Heinz Ickert – Eggestr. 52 – 33165 Holtheim
- Bezahlung in bar bei Anmeldung
- Aktuelle Kursteilnehmer haben ein Voranmelderecht!
- VERBINDLICHE Anmeldung, Rückerstattung nicht möglich!

