

Sommer-Radtour 2018 am:

_____ (wird gemeinsam am Kursende festgelegt)

Alternativtermine bei schlechtem Wetter:

1. Ausweichtermin am: _____
2. Ausweichtermin am: _____

Nähere Info's folgen per E-Mail

notieren!

Danke für die Unterstützung!



13 Jahre

WINTER
FITNESS

für Damen und Herren
am Sonntag



Fit sein – Fit bleiben – Sich wohlfühlen

Kurstrainerin

Heike Sundermeyer

05734 4030
0172 9732549
heike.sundermeyer@web.de

WINTERFITNESS

für Damen und Herren

Fit sein –
Fit bleiben –
Sich wohl fühlen!

Das **Herz- Kreislaufsystem** stärken, Problemzonen durch aktives Muskeltraining verbessern und die **Elastizität** mit gezielten Dehnungsübungen erhalten, ist das Ziel dieses Kurses.

Mit **Kräftigung** der Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur können sich die Teilnehmer auch optimal auf den nächsten **Skiurlaub** vorbereiten.

Willkommen unter vielen Skifahrern!

Rückenstärkende Übungen sollen eine **gesunde Haltung** im Bewusstsein festigen. Das Wichtigste jedoch ist der Spaß an der Bewegung und innerhalb der Gruppe!

Gesundheit unterstützend wird in diesem Kurs zu den Terminen (s. rechts)

- Training mit verschiedenen Geräten: Fitnessband, Hanteln, FLEXI-BAR und diverse andere Kleingeräte beim Zirkeltraining,
- Aqua-Fitness

angeboten.



Wann?

Sonntags

10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

5. November 2017
bis
18. März 2018

Wo?

MATERNUS-Klinik,
Am Brinkkamp 16, Bad Oeynhausen

Kosten?

Mitglieder 40 Euro
Nichtmitglieder 80 Euro

- Das Hopperticket gilt nicht bei diesem Kurs -

Kurstrainerin?

Heike Sundermeyer

05734/4030
0172 9732549
heike.sundermeyer@-web.de

WINTERFITNESS-

Programm:

- 05.11.2017** Kostenloses Probetraining
- 12.11.2017** Winterfitnesstraining - allgemein
Kursstart und Anmeldung
- 19.11.2017** Zirkeltraining mit Geräten
- 26.11.2017** Vertretung - Doris Kelle -
- 03.12.2017** Winterfitnesstraining - allgemein
- 10.12.2017** Hanteltraining
- 17.12.2017** Winterfitnesstraining - allgemein

- 07.01.2018** Zirkeltraining mit Geräten
- 14.01.2018** Winterfitnesstraining - allgemein
- 21.01.2018** Training mit dem FLEXI-BAR - Doris Kelle -
- 28.01.2018** Winterfitnesstraining - allgemein
- 04.02.2018** Zirkeltraining mit Geräten
- 11.02.2018** Winterfitnesstraining - allgemein
- 18.02.2018** Aqua-Fitness (**Schwimmsachen!**)
- Doris Kelle -
- 25.02.2018** Winterfitnesstraining – allgemein
- 04.03.2018** Hanteltraining
- 11.03.2018** Training mit dem Fitnessband
- 18.03.2018** Winterfitnesstraining - allgemein
Kursende mit gemütlichem Ausklang