



www.sv-densborn.de

Unser Kursangebot

Pilates-Kurs

Euch erwartet ein systematisches Ganzkörpertraining.

Es dient der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, trägt zu einer aufrechten und entspannten Körperhaltung bei und aktiviert das Kraftzentrum.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten und dauert jeweils 1 Stunde

Treffpunkt : je nach Wetterlage (Sportplatz Densborn oder Schule Densborn)

Start: Montag, 10.09.2018 19:00 Uhr

Effektives Outdoor-Functional-Training

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 dunklen Jahreszeit mit Beleuchtung) in der freien Natur statt.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten und dauert jeweils 1 Stunde

Treffpunkt : Sportplatz Densborn

Start: Montag, 10.09.2018 20:00 Uhr

Schnuppertraining in beiden Kursen jederzeit möglich !!!

Diese Kursangebote richten sich sowohl an das weibliche als auch an das männliche Geschlecht.

Übungsleiterin beider Kurse : Carola Begon

Kosten pro Kurs : 45 Euro Vereinsmitglieder

55 Euro Nicht-Vereinsmitglieder

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