

SV KOTTWEILER-SCHWANDEN e.V. informiert



STEP-AEROBIC

für Wiedereinsteiger oder Anfänger
Wann: Montag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Wo: Sulzbachhalle in Kottweiler-Schwanden

Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Verständlicherweise: Bei fetziger Musik bringt es Ihren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ihre Ausdauer und Muskulatur. Dabei schont diese Unterform des Aerobic auch noch die Gelenke und hilft bei der Gewichtsreduktion.

BODYFORMING

für Wiedereinsteiger oder Anfänger
Wann: Montag von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Wo: Sulzbachhalle in Kottweiler-Schwanden

Wer sich für den Sommer fit machen möchte, ist hier genau richtig. Wir bieten ein abwechslungsreiches Kursprogramm, mit und ohne Kleingeräte, Deep Work, Kantaera etc.

Interessiert oder haben Fragen? Dann rufen Sie mich an oder kommen zum Schnuppern vorbei.
Für Mitglieder ist dieser Kurs kostenlos. Nichtmitglieder bezahlen für eine 10er Karte 45,- Euro inkl. Versicherung.

Petra Becker, Mobilrufnummer: +49 160 6000 850.
Bitte ausreichend Wasser, Handtuch und Matte mitbringen

