



Neuer Kurs:



„TeenFIT“

**Du bist mindestens 12 Jahre alt und möchtest Dich gerne fit halten?
Dann bist Du hier genau richtig!**

Wir wollen gemeinsam Sport machen und fitter werden.

Jede Trainingseinheit wird durch coole und aktuelle Musik begleitet.

Zum Einsatz kommen diverse Kleingeräte und abwechslungsreich werden Ausdauertraining, Muskelaufbau, Festigung aller Körperpartien, aber auch Stretching kombiniert.

Die persönliche Leistung kann individuell angepasst werden, jeder Teenager wird mit seinem persönlichen Leistungsstand da abgeholt, wo er steht.

Dieser Kurs richtet sich an alle Teenies,
die ohne großen Leistungsdruck Sport machen wollen.

Bitte mitbringen: Getränk (möglichst Wasser), ein Handtuch, Sportkleidung, Hallensportschuhe

Beginn: Freitag, 15. September 2023

Zeit: Von 18.00 bis 19.15 Uhr

Ort: STUDIO 3, im ESV-Pilipp Sportpark,
Adalbert-Pilipp-Str. 42

Übungsleiterin: Frau Dorothea Dinter

Termine: 15.09.2023 – 15.12.2023
mit 12 Kurseinheiten

Kursgebühr:

- Mitglieder: kostenlos
- Nichtmitglieder: 60,00 €
- Schnuppern: kostenlos

Anmeldung bei: Silke Zeller (Abteilungsleiterin)
Tel.: 0981-9721781 oder
Dorothea Dinter (Übungsleiterin)
Tel.: 0176/45659191

Ein Kurseinstieg ist nach Absprache jederzeit möglich!