

2018

NEUE TERMINE
AUGUST BIS
DEZEMBER



FIT DURCH DEN HERBST UND
WINTER
FIT DURCH'S GANZE JAHR,

WER
RASTET
ROSTET



KRAFTAUSDAUER- UND HALTUNGSTRAINING

Beginn: ***Montag,**

6. August bis 17. Dez. 2018

9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr

oder

20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

***Mittwoch,**

8. August bis 19. Dez. 2018

19.45 Uhr bis ca. 20.45 Uhr

Ort: Fitnesshalle auf dem
Vereinsgelände

*Max. 10 Teilnehmer

AROHA

HERZ-KREISLAUFTRAINING IM $\frac{3}{4}$
TAKT



Beginn

Mittwoch,

8. August bis

19. Dezember 2018

Uhrzeit:

18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort:

Fitnesshalle auf dem
Vereinsgelände
Max. 12 Teilnehmer



Beginn

Donnerstag

9. August bis

20. Dezember 2018

Uhrzeit:

20.00 bis 21.00 Uhr

Ort:

Fitnesshalle auf
dem LSV-Gelände

Nehmen Sie bitte dicke Socken
und bequeme Kleidung mit.

Kursleitung: Marianne Furch

Sie haben noch Fragen? Sie wollen sich zu einer Probestunde anmelden? Ich bin, wie folgt, zu erreichen: Tel. 0621-667533, Handy 0157/35429430 und Mail: furch.sport@web.de. Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder einheitlich das Jahr 60.--€. für Nichtmitglieder 55.--€ ie Kurs.