

DIESE KURSE WERDEN ZUR ZEIT AUSSCHLIESSLICHE ONLINE DURCHGEFÜHRT

2021
NEUE
TERMINE
JANUAR BIS
APRIL



KRAFTAUSDAUER- UND HALTUNGSTRAINING

Beginn: ***Montag,**

11. Jan. bis 19. April 2021
9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr
oder

20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

***Mittwoch,**

13. Jan. bis 21. April 2021
19.45 Uhr bis ca. 20.45 Uhr

Ort: Fitnesshalle auf dem
Vereinsgelände
*Max. 10 Teilnehmer

FIT IN DEN FRÜHLING
FIT FÜR DAS LEBEN
FIT DURCH'S GANZE JAHR



AROHA

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

Beginn **Mittwoch,**

Dieses Ausdauertraining ist leider erst
wieder nach Corona möglich

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Fitnesshalle auf dem
Vereinsgelände
Max. 12 Teilnehmer

RUNTER
VOM SOFA
AUF ZU
NEUEN
TATEN



Beginn **Donnerstag**

14. Januar bis 22. April 2021

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 für einen Kurs einheitlich das Jahr 90.—€. für Nichtmitglieder 55.—€ ie Kurs.