

**Bauch Beine Po**

Mit einem ausdauernden Kräftigungstraining steht der Bikini Figur nix mehr im Wege **F 2**  
**Kurs 31 Beginn:** Mo, 03.05.2021 19:15 Uhr **Kursleitung** Simone Süßmann

**Bodystyling**

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem wir die gesamte Muskulatur stärken und den Körper formen - der nächste Sommer kommt bestimmt :-)

**Kurs 32 Beginn:** Di, 04.05.2021 18:15 Uhr **Kursleitung** Anja Wampula **F 2**  
**Kurs 33 Beginn:** Sa, 08.05.2021 10:00 Uhr **Kursleitung** Alex Ring

**Dance Fit**

Tänzerische Elemente - verbunden mit konzentrierten Übungen aus dem Pilates-Programm **F 1-2**  
**Kurs 34 Beginn:** Do, 06.05.2021 11:00 Uhr **Kursleitung** Anja Weigert

**Kraft-Body-Workout**

Kraft- und Ausdauertraining mit Hanteln oder Gewichten zu Musik. **F 2**  
Arme und Hauptmuskelgruppen werden geformt und die Fettverbrennung wird gesteigert.

**Kurs 35 Beginn:** Fr, 07.05.2021 19:00 Uhr **Kursleitung** Simone Süßmann

**Pilates**

Das Pilatestraining vereint Dehnung und Kräftigung der Muskeln, die für unsere korrekte Körperhaltung sorgen **F 1**

**Kurs 36 Beginn:** Do, 06.05.2021 18:30 Uhr **Kursleitung** Ruth Zimmermann

**Vitaler Rücken**

Alles, was ein gesunder Rücken braucht: Kräftigung, Dehnung, Aufrichtung und Mobilisation **F 1**

**Kurs 37 Beginn:** Mo, 03.05.2021 18:20 Uhr **Kursleitung** Edith Wiegmann

**Kurs 38 Beginn:** Mi, 05.05.2021 19:00 Uhr **Kursleitung** Anja Weigert

**Kurs 39 Beginn:** Do, 06.05.2021 9:30 Uhr **Kursleitung** Anja Weigert

**Kursdauer:**

**Kurs 31,32,35,37,38** 6 x 45 Minuten **Kursgebühr:** 30,- € (\*18,- €) \*Vereinsmitglieder  
**Kurs 33,34,36,39** 5 x 45 Minuten **Kursgebühr:** 25,- € (\*15,- €) \*Vereinsmitglieder

**Online – Specials**

**S 1 Gut trainiert im Frühling** – ein Workout für Frau und Mann mit effektiven Übungen **F 1-2**  
für eine straffe Bauch- und Rumpfmuskulatur  
Sonntag, 09.05.21 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten Verena Placzek

**S 2 Stabile Hüfte – stabiles Knie**  
Gezielte Übungen geben dem Hüft- und dem Kniegelenk wieder mehr Beweglichkeit **F 1**  
und Stabilität und machen Aktivität und Spaß im Alltag möglich!  
Montag ab 10.05.21, 10:00 Uhr 3 x 45 Minuten Simone Süßmann

**S 3 Entspannung pur:** Atmen, dehnen und Entspannen mit Übungen der Progressiven **F 1**  
Muskelentspannung nach Jacobson  
Donnerstag, 20.05.21 19:30 Uhr 1 x 45 Minuten Anja Weigert

**S 4 Gut trainiert im Frühling** – ein Workout für Frau und Mann mit effektiven Übungen **F 1-2**  
für eine starke Bauch- und gut trainierte Beinmuskulatur  
Sonntag, 30.05.21 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten Verena Placzek

**Kursgebühr:** **S2** 15,- (\*€9,-) **S1,S3 u. S4** jeweils €5,- (\*€3,-) \* Vereinsmitglieder