



Fitness- und Gesundheitsangebote

Body-Styling für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ein perfekter Mix aus Kondition, Koordination und Kräftigung. In diesem Kurs werden nicht nur deine Ausdauer und Koordination trainiert, sondern auch Kräftigungsübungen für den ganzen Körper geboten.

Beginn: Montag, 09.01.2012
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 10 Abende (immer montags)
18.00 – 19.00 Uhr
Kursgebühr: Mitglieder 24,- €
Nichtmitglieder 48,- €
Kursleitung: Anette Aschenbrenner

NEU

* Bei Belegung von beiden Kursen am Montag ermäßigt sich die Gebühr wie folgt:

Nichtmitglieder: 80,- Euro
Mitglieder: 40,- Euro

Info und Anmeldung, Tel. 07566/1206 oder 07566/945982

Body-Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bauch, Beine, Rücken, Po, Arme; diese Bereiche werden intensiv gestrafft und gestärkt. Dazu werden verschiedene Kleingeräte verwendet.

Beginn: Montag, 09.01.2012
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 10 Abende (immer montags)
19.00 – 20.00 Uhr
Kursgebühr: Mitglieder 24,- €
Nichtmitglieder 48,- €
Kursleitung: Anette Aschenbrenner

* Bei Belegung von beiden Kursen am Montag ermäßigt sich die Gebühr wie folgt:

Nichtmitglieder: 80,- Euro
Mitglieder: 40,- Euro

Info und Anmeldung, Tel. 07566/1206 oder 07566/945982

Pilates Intensiv

Der angekündigte Pilateskurs findet wie besprochen ab

Mittwoch, den 11. Jan. 2012
von 18.00 – 19.00 Uhr

im Sonnensaal des DGH statt. Allerdings können keine weiteren Anmeldungen mehr entgegengenommen werden, da die Kursbelegung bereits am Limit ist.

Bei Interesse eines Pilatesanfängerkurses melden Sie sich bitte unter Tel 07566/1348 oder Infos unter email: renate.rauch@gmx.de Wenn ausreichend Bedarf besteht, werden wir uns um einen geeigneten Termin bemühen.

Wirbelsäulengymnastik

Tue deinem Rücken im Neuen Jahr etwas Gutes. Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen den gesamten Rumpfbereich mit diversen Kleingeräten und gezielten Übungen, denn ein starker Rücken kennt keinen Schmerz! Die Stunden werden in netter Atmosphäre mit spielerischen Elementen und Entspannungsübungen abgerundet.

Die Kurse sind auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Donnerstag, 26.01.2012
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 8 Abende (immer donnerstags)

Wirbelsäulengymnastik für Frauen:
18.00 – 19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Männer:
19.00 – 20.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik gemischt:
20.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: Nichtmitglieder: 36,- €
Mitglieder: 18,- €

Kursleiterin: Andrea Stadelmann
Info und Anmeldung unter drea.stadelmann@web.de oder 07566/306553 (bitte ggf. Name und Telefonnummer auf den AB sprechen, ich rufe zurück)

Bitte beachten: Die Anmeldungen zu allen Kursen sind verbindlich. Die Kursgebühr ist beim ersten Besuch zu entrichten. Bitte rechtzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind.

Wichtig: Bei unentschuldigtem Fernbleiben des Kurses werden 50% der Kursgebühren in Rechnung gestellt.

Wer mind. 80 % vom Kurs teilnimmt, erhält eine Teilnahmebestätigung, welche bei den zuständigen Krankenkassen zur Erstattung der Kursgebühr eingereicht werden kann.

**Es fehlt noch ein Geschenk?
Die Geschenkidee zu Weihnachten:
Für alle Gesundheitskurse können
Gutscheine bei Renate Rauch,
Tel. 07566/1348 erworben werden.**

