

Fitness – Training Winter 2023 / 2024

Kleingruppen – Zirkeltraining

Trainingsziel:

- Stabilisierung und Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination
- Verbesserung Beweglichkeit und Geschmeidigkeit

Zielgruppe: vorrangig für die AKs Ü50

Ort: Auf dem „Weißen Hirsch“ im Gesundheitsstudio „Blue Zone“
(in den Räumen der ehemaligen „Comerzbank“)

Tag/Zeit: jeweils Freitag, 18 – 19:00 Uhr, 2 Kurse, je 8x 60 Minuten,

Beginn: 20. Oktober 2023

1.Kurs 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 1.12. / 8.12. / 15.12.2023
2.Kurs 5.1. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 8.3. / 15.3. / 22.3./ 29.3.2024

Meldungen / Kosten:

1.Kurs: Anmeldungen bis 10.10.23 / Kosten: € 120,-
2.Kurs: Anmeldungen bis 31.12.23 / Kosten: € 120,-

Durchführung:

Ab 6 angemeldeter Teilnehmer; aus Platzgründen können je Kurs maximal 10 Personen teilnehmen. Alle Materialien sind vor Ort.

Leitung / Kontakt

Dipl. Sportlehrer & Yoga-Lehrer Ralf-Ulrich Mayer
E-Mail: ralf.ulrich.mayer@icloud.com
Handy: 0177 721 9713

Dresden, September 2023