



## **Unser neues Kursangebot**

### **Effektives Outdoor-Functional-Training**

Euch erwartet ein abwechslungsreiches, spaßiges und zugleich höchst effektives Training zur Verbesserung der Kondition, Koordination, der Abwehrkräfte sowie zum Muskelaufbau.

Jede Stunde wird anders sein und findet immer draußen in der freien Natur statt.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten, dauert jeweils 1 Stunde und startet am 11.06.2018 um 20:00 Uhr

Treffpunkt : Sportplatz Densborn

**Schnuppertraining: Montag, 04.06.2018 20:00 Uhr**

## **Ebenso startet demnächst ein weiterer**

### **Pilates-Kurs**

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten, dauert jeweils 1 Stunde und startet am 11.06.2018 um 19:00 Uhr

Treffpunkt : je nach Wetterlage (Sportplatz Densborn oder Schule Densborn)

**Schnuppertraining jederzeit möglich**

Diese Kursangebote richten sich sowohl an das weibliche als auch an das männliche Geschlecht.

Also liebe Männer traut Euch !!!

**Übungsleiterin beider Kurse : Carola Begon**

**Kosten pro Kurs : 45 Euro Vereinsmitglieder**

**55 Euro Nicht-Vereinsmitglieder**

**Nähere Informationen: 06594-921031**