TuS
Germania Kückhoven e. V. 1912

WORKSHOPS, SCHNUPPERANGEBOTE UND KOMPAKTKURSE
RUND UM DIE THEMEN SPORT UND GESUNDHEIT

FIT FOR FUN – Kompaktkurs VII

Zeit:	Freitags von 9:15 – 10:15 Uhr
Ort:	Mehrzweckhalle Kückhoven, Thingstr. 24, 41812 Erkelenz-Kückhoven
Gebühr:	(13 Termine, 23.08. – 13.12.2024, s.u.): 12,- € (Vereinsmitglieder) 48,- € (Nichtmitglieder) 1 Einheit kostenlos! (Nachholstunde vom 10.05.2024) Empfänger: TuS Germania Kückhoven; IBAN DE21 3106 0517 6023 1710 13 Verwendungszweck: Fit for Fun VII
Zielgruppe:	Alle Fitnessinteressierte, die Zeit und Lust haben unter professioneller Anleitung zu schwitzen
Kursleitung:	Janina Schmalen Fitnesstrainerin mit vielseitigen Qualifikationen von *A* wie *Aerobic* über *B* wie *Bodyshape* und *R* wie *Rücken* bis *Z* wie *Zumba*
Anmeldung:	vor Ort oder unter annette.sielschott@t-online.de bzw. 02431-75787
Bitte mitbringen:	Sportkleidung und Getränke; Fitnessgeräte werden zur Verfügung gestellt

Wer mit Spaß, Musik und netten Gleichgesinnten fit in den Tag starten möchte, ist hier genau richtig. **Geboten wird ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Muskelkraft und Ausdauer.** Konkrete Ziele sind: Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination, Steigerung der Herz-Kreislauf-Fitness, Körperstraffung und Muskeldefinition, Reduzierung von Knochen- und Gelenkverschleiß.

Die Kursinhalte sind variabel und werden mit den Teilnehmerinnen abgesprochen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene und ist für jedes Alter geeignet.

Wie alle Kurse aus dem Workshop- und Schnupperangebot des TuS Germania Kückhoven wird auch dieser zum Selbstkostenpreis angeboten. Die Angebotsform als Kompaktkurs soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglichen, ohne langfristige Bindung Einblick in dieses Fitnessangebot zu nehmen. Vorgesehen sind jeweils Anschlusskurse in Blöcken zwischen den Schulferien (hier: Sommerferien - Weihnachtsferien), wobei nur die tatsächlichen Trainingseinheiten berechnet werden (also keine Feier- und Ferientage).

No risc – much fun!

/ 23.08. / 30.08. / 06.09. / 13.09. *(Silvia)* **/ 20.09. / 27.09. /** *nicht 04.10. (langes Wochenende)* **/** *nicht 11.10. (Aufbau Kaninchenausstellung)* **/** *nicht 18.10. (Herbstferien)* **/ 25.10.** *(Silvia; trotz Herbstferien, da ansonsten lange Pause)* **/** *nicht 01.11. (Feiertag)* **/ 08.11./ 15.11. / 22.11. / 29.11. / 06.12. / 13.12.2024**