

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



FIT FOR FUN – Kompaktkurs XIII



<u>Zeit:</u>	Freitags von 9:15 – 10:15 Uhr
<u>Ort:</u>	Mehrzweckhalle Kückhoven, Thingstr. 24, 41812 Erkelenz-Kückhoven
<u>Gebühr:</u>	(12 Termine, 04.09. – 04.12.2026, s.u.): 11,- € (Vereinsmitglieder) 44,- € (Nichtmitglieder) (Eine kostenlose Nachholstunde vom 08.05.2026) Empfänger: TuS Germania Kückhoven; IBAN DE21 3106 0517 6023 1710 13 Verwendungszweck: Fit for Fun XIII
<u>Zielgruppe:</u>	Alle Fitnessinteressierte, die Zeit und Lust haben unter professioneller Anleitung zu schwitzen
<u>Kursleitung:</u>	Janina Schmalen Fitnesstrainerin mit vielseitigen Qualifikationen von A wie <i>Aerobic</i> über B wie <i>Bodyshape</i> und R wie <i>Rücken</i> bis Z wie <i>Zumba</i>
<u>Anmeldung:</u>	vor Ort oder unter annette.sielschott@t-online.de bzw. 02431-75787
<u>Bitte mitbringen:</u>	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!

 **04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / (nicht 23.10. & 30.10. Herbstferien) / 06.11. / 13.11. (Vertretung Silvia) / 20.11. / 27.11. / 04.12. / (nicht 11.12. Dart-Turnier) / 2026** 🎄