



! Neuer Kurs der KGW !

„Fitness im Freien für
Jedermann“

Kursbeschreibung:

Bewegung in der freien Natur ist gesund, macht gute Laune und tut einfach nur gut!

Wer sich regelmäßig draußen bewegt, baut Stress ab und hält sich körperlich sowie mental fit!

Dieses Kraft-Ausdauer-Training verbindet Walkingphasen mit Kraftübungen an verschiedenen Stationen sowie einem abschließenden, entspannten Stretching.

Du brauchst Sportkleidung, festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und ein Handtuch zum Unterlegen.

Komm vorbei und mach mit!

Wichtige Infos

Wann? Ab sofort immer montags von 9:30 - 10:30 Uhr

Wo? Treffpunkt ist der Parkplatz am Sportgelände der Kulturgemeinschaft Wittgenborn (Waldensberger Str. 2, 63607 Wächtersbach-Wittgenborn)
Bei Regenwetter bzw. im Winter findet ein Zirkeltraining in der Halle statt.

Wer? Für jeden Trainingszustand & jedes Alter geeignet!
(Kinder können gerne im Buggy mitgebracht werden)

Kosten? KGW-Mitglieder: 5er Karte = EUR 15,-- /10er Karte = EUR 30,--
Nicht-KGW-Mitglieder: 5er Karte = EUR 25,-- /10er Karte = EUR 50,--

Bei Interesse einfach erscheinen oder an die Kursleiterin Christiane Hartmann (Tel. 0170-9126957) wenden.