Infoblatt zum Kurs Fitness Style B

beim Sportverein Reudern / Abteilung Leichtathletik-Freizeitsport

Inhalt des Kurses

Der Kurs bietet die Möglichkeit, rundum fit und gesund zu bleiben sowie die eigene körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Zielgruppe sind alle, die Spaß an Bewegung haben und die gezielt eine Stunde Fitnesstraining in den Alltag einbauen möchten.

Neben dem klassischen Stundenabläufen mit Aufwärmen, Ausdauerteil, Kräftigung und abschließender Entspannung werden wir auch abwechslungsreiche Stundenabläufe mit Intervalltraining, Stoffwechseltraining, Zirkeltraining uvm. kennen lernen und gemeinsam ausprobieren. Auch Elemente aus dem Aerobic und Stepaerobic dürfen nicht fehlen. Durch den Einsatz verschiedener Geräte wird keine Stunde wie die andere – Abwechslung und Spaß sind garantiert! Passende Musik rundet unser Training ab.
Zum Abschluss jeder Stunde wird eine kurze Stretchingeinheit oder Entspannungsübung für einen guten Start ins Wochenende sorgen.

Unser Ziel soll vor allem sein als Gruppe gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben. Ganz automatisch trainieren wir dadurch unsere Ausdauer, Kraft und koordinativen Fähigkeiten.

Organisatorisches

- bitte immer zu den Terminen mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Übungsleitung

- Mein Name ist Bianca Weber, ich bin ausgebildete Übungsleiterin für Sport in der Prävention (B-Lizenz) und komme gebürtig aus Reudern. Derzeit wohne ich mit meinem Mann und meinen vier Kindern in Kirchheim Teck Lindorf
- Außerhalb der Kurszeiten bin ich zu erreichen unter:
  Telefon 07021 / 8668568
  oder per E-Mail: Bianca.Weber.Lindorf@gmx.de

Wann und Wo?

- Immer freitags
- Im Gymnastikraum der Gemeindehalle Reudern
- Von 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Kursgebühr:

- Mitglieder: 3€ je Einheit
- Nichtmitglieder: 5€ je Einheit
- Bei Abbruch des Kurses ist eine Rückerstattung der Kosten nicht möglich.
- Mit der Anmeldung wird der Betrag spätestens zum 2. Kurstermin fällig. Bitte in bar an den Übungsleiter bezahlen

Sportverein Reudern – Abteilung Leichtathletik
Schillerstraße 6
72622 Nürtingen
Bianca.Weber.Lindorf@gmx.de

Anmeldung zum Kurs Fitness Style B

Ort: Gemeindehalle Reudern, Gymnastikraum
Wochentag: Freitag
Uhrzeit: 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Für die geplanten Termine des Kurses **Fitness Style B** stellen wir folgendes in Rechnung:

Termine	Für Mitglieder des SV-Reudern	Für Nicht-Mitglieder
12.04.2024	3 €	5 €
19.04.2024	3 €	5 €
26.04.2024	3 €	5 €
03.05.2024	3 €	5 €
17.05.2024	3 €	5 €
14.06.2024	3 €	5 €
21.06.2024	3 €	5 €
28.06.2024	3 €	5 €
Endbetrag	**24 €**	**40 €**

Bitte den Betrag bis spätestens zur 2. Kurseinheit bei Bianca Weber in bar bezahlen.

Herzlichen Dank & freundliche Grüßen
Bianca Weber

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs **Fitness Style B** an.

Name: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefon-Nummer: _____

Das Infoschreiben habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen ☐

_____ _____
Datum Unterschrift