

SC Eintracht Germerode 1919 e.V.



Gustav Meurer
Lindenweg 10
37290 Meißner - Germerode
Tel. 05657/358
E-Mail: meurer-meissner@t-online.de

Meißner-Germerode, 18.01.11

Gesundheitssportangebot im Verein G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness-Gymnastik für Frauen

Kursnummer: 01

Kurszeitraum: Mittwoch 17.30 Uhr – 18.30 Uhr vom 02.02.2011 – 06.04.2011

Einzeltermine: 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 06.04.

Veranstaltungsort: Clubheim SC Eintracht Germerode 1919 e.V.
Neuer Weg 12, 37290 Meißner-Germerode,
Tel.: 05657/7688

Beschreibung: Koordinationsübungen, Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation der Gelenke, aktives Bewegungstraining für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, Stärkung des Beckenbodens

Gebühr: Mitglieder: 15,00 Euro
Nichtmitglieder: 45,00 Euro

Leitung: Inge Knauer
Lizenzierte LSB Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Mönchhofer Gasse 36
37290 Meißner-Germerode
Tel.: 05657/400
Mail: inge-knauer@t-online.de

**Anmeldung bei Lehrgangsführerin Inge Knauer
oder an die o.g. Vereinsadresse**

Anmeldeschluss: 02.02.2011