



!!! Neues Kursangebot !!!

Frauenpower

Du warst schon früher gerne aktiv und möchtest wieder mehr für deinen Körper und deine Seele tun? Du möchtest mal was Neues ausprobieren ohne dich auf nur ein Bewegungsangebot festzulegen? Du bist auf der Suche nach einem abwechslungsreichen Kursangebot, das sich an den Interessen der Kursteilnehmerinnen orientiert? Nicht nur Schwitzen und Schnaufen, auch Lachen und Entspannen?

Dann bist Du hier genau richtig!

Gewappnet mit bequemer Kleidung, stabilen Sportschuhen für die Halle und einem Handtuch, starten wir mit einem Aerobic-basierten Warm-Up in die Stunde, um unseren Herz-Kreislauf in Schwung zu bringen. Unsere Koordination schulen wir mit tänzerischen Elementen aus Hip-Hop und Modern Dance, Tae Bo oder mit Step-Aerobic.

Mit gezielten Übungen aus Pilates, Yoga oder dem HIIT/Tabata Training wollen wir unseren gesamten Körper kräftigen.

Die Stunde schließen wir mit Atem- und Achtsamkeitsübungen ab, damit die Entspannung auch nicht zu kurz kommt.

Termin:	Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer:	11 Termine
Kursgebühr:	25€ (Nichtmitglieder: 70€)
Beginn:	24. 9. 2020
Lehrkraft:	Stephanie Rath-Merla
Ort:	Gymnastikhalle im Himmerreich

SKG Botnang e.V.

Anmeldung Frauenpower

Hiermit melde ich mich beim Kurs Frauenpower der SKG Botnang an.

Die Anmeldung ist für den Kurs vom 24. September 2020-22. Dezember 2020 gültig.

Die Anmeldung bitte bei der Lehrkraft abgeben oder per Post an:

SKG Botnang, Vaihinger Landstr. 150, 70195 Stuttgart

Name, Vorname

Geburtsdatum

Telefon

e-mail

Straße

PLZ Ort

Datum

Unterschrift

Ich bin Mitglied der SKG Botnang e.V.

Die Anmeldung ist erst dann verbindlich, wenn die Kursgebühr bei der SKG Botnang eingegangen ist.

Die Kursgebühren bitte auf folgendes Konto überweisen:

SKG Botnang: IBAN: DE 49600501010002574912

Auf die Anmeldung erfolgt keine Bestätigung