

Der neue POWER-MITTWOCH!

Damit Ihr Euch endlich so richtig sportlich austoben könnt, bieten wir Euch ab dem 22.04.09 (nach den Osterferien) unser neues Power-Paket an!

Steffi wird ihre Step-Kurse ab diesem Zeitpunkt immer mittwochs stattfinden lassen, so dass Ihr die Möglichkeit habt, von

19.30 – 20.30 Uhr den Step-Aerobic-Kurs zu besuchen und danach von 20.30 – 21.30 Uhr die Fitness-Gymnastik (Bauch-Beine-Po)

mitzumachen!

Stundeninhalte:

In der Step-Stunde geht es wie gewohnt um Fettverbrennung, Konditions- oder Koordinationssteigerung – die zweite Stunde bietet ein Rund-um-Muskelkräftigungsprogramm mit wechselnden Schwerpunkten.

Fitness-Gymnastik bleibt eine fortlaufend stattfindende Stunde, unterbrochen lediglich durch Sommer- und Weihnachtsferien. Step-Aerobic wird weiterhin in Kursform angeboten werden. Hierbei werden alle Schulferien berücksichtigt. Die Kurse variieren von 8 bis 12 Wochen Länge! Trotzdem habt Ihr so den Großteil des Jahres über die Chance, am Power-Paket teilzunehmen.

Preise:

Fitness-Gymnastik wird als Zusatzangebot des Vereins behandelt. Hierfür entstehen Extra-Gebühren von € 7,70 monatlich, 10 Monate im Jahr (durch Ferien), also € 77,-- im Jahr.

Die angemeldeten Teilnehmer aus dieser Stunde erhalten pro Step-Kurs, den sie besuchen möchten eine Ermäßigung der Kursgebühr von € 10,-- pro Kurs! Weitere Fragen hierzu beantworten wir Euch gerne!

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme! Let´s POWER!

Eure Steffi & Tina