

## **Fitnesskurs des LVP startet wieder in Präsenz**

### **Inhalt: Fitness-Mix**

Nach einem Warm-Up wird der gesamte Bewegungsapparat durch ein gezieltes Ganzkörpertraining gestärkt. Musik und abwechslungsreiche Kursstunden sorgen für den Spaß, der bei uns nie fehlt! Wir bieten einen Kurs nur für Frauen an sowie einen Kurs für Frauen und Männer.

### **Kurszeiten:**

Kurs 1: Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr (für Frauen)

Kurs 2: Mittwoch 19:00 bis 20:00 Uhr (für Frauen und Männer)

### **Termine:**

15.09./ 22.09./ 29.09./ 06.10./ 13.10./ 20.10./ 27.10./ 10.11./ 17.11./ 24.11./ 01.12./ 08.12./ 15.12.

Die Fortsetzung des Kurses erfolgt dann nach den Weihnachtsferien.

### **Ort:**

Mehrzweckhalle Pliezhausen

### **Übungsleiterin:**

Jennifer Durst

Sportwissenschaftlerin

Mobil: 0163-6039661

Mail: jennidurst@aol.com

### **Gebühren:**

Mitglieder: 4 Euro pro Termin

Nichtmitglieder: 5 Euro pro Termin

**Sonderangebot:** Wer sich bis zum 29.09. für alle Termine anmeldet bezahlt maximal 10 Termine (Mitglieder: 40 Euro, Nichtmitglieder 50 Euro).

### **Hinweise:**

- Die Anmeldung/Abmeldung sowie die Bezahlung erfolgt direkt im Kurs.
- Alternativ kann auch per Überweisung oder Paypal bezahlt werden.
- Jeder Teilnehmer muss selbst eine **Gymnastikmatte und Handtuch** mitbringen!
- Für den Kurs gilt die Pflicht zur Vorlage eines Test-, Impf- oder Genesenennachweises. Abseits des Sportbetriebs besteht in geschlossenen Räumen die Pflicht zum Tragen einer medizinischen Maske. Siehe aktuelle Fassung der CoronaVO Sport vom 21. August 2021.