

Kurs-Programm des SV-Rangendingen



Aufgepasst! – Der **Sportverein Rangendingen** hat weitere Kurse für euch zusammengestellt. Es kann jeder mitmachen, egal ob Mitglied oder Nichtmitglied. Informationen zu der Kursanmeldung findet ihr am Ende des Angebotes.

KURS 7: Bodega

Der Begriff „Bodega“ steht für „Bodyworks meets Yoga“ und ist ein gezieltes funktionales Ganzkörper-Workout. Krafttraining und Bewegungsfreude werden mit Körperspannung und Balance kombiniert. In diesem Kurs werden verschiedene Fitnessübungen gemacht, die deine Muskulatur stärken, deine Ausdauer fördern und dich zur Ruhe bringen lassen. Der Kurs richtet sich an alle diejenigen, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und für straffe Beine, einen knackigen Po und einen kräftigen Bauch keine Mühen scheuen. Frauen und Männer, sowie Neueinsteiger und erfahrene Kursteilnehmer sind herzlich willkommen.

Kursdaten: Kurs 7

Kursbeginn: Montag, 17.06.2019
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle Rangendingen
Einheiten: 6 Kurseinheiten
Kosten: 36.- € Nicht- Mitglieder
. 25.- € aktive / passive Mitglieder
Infos: Nadja Gress Tel. 07471/702181

KURS 8: ZUMBA – Partyfitness mit Jasmin und Angi

Fitness mit einfachen Schritten auf feurige, lateinamerikanische Musik – macht so viel Spaß wie noch nie! Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, die den Körper kräftigen und formen. Genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Stärkung von Herz- und Kreislauf, Gewebestraffung, Muskelaufbau und maximale Fettverbrennung! ZUMBA vereint Fitness und Tanz zu einem dynamischen Workout auf explosive Musik! Es ist eine Kombination aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba, Axé mit Elementen aus HipHop und Aerobic. Zumba klappt einfach bei jedem! Man muss nicht tanzen können.

Kursdaten: Kurs 8

Kursbeginn: Montag, 03.06.2019
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle Rangendingen
Einheiten: 6 Kurseinheiten (nicht in den Pfingstferien)
Kosten: 37.- € Nicht- Mitglieder
. 26.- € aktive / passive Mitglieder
Infos: Angela Wehrmann Tel. 0152/33519388
Jasmin Schwenk Tel. 0152/23260228

ANMELDUNG ZU ALLEN KURSEN:

Die Anmeldung zum Kurs erfolgt durch Überweisung der Kursgebühr vor dem Kursbeginn. Bitte tragen Sie hierzu den **Verwendungszweck „Kursnummer und Kursnamen“** und als Referenznummer „Ihren Namen und Ihre Kontakt-Emailadresse oder Telefonnummer“ ein. Bitte ersetzen Sie das Zeichen „@“ durch die Buchstaben „at“.

Alle Kurse finden nur statt, wenn sich mindestens 10 Personen je Kurs anmelden.

Empfänger: Sportverein Rangendingen
Bankverb.: Sparkasse Zollernalb
. IBAN: DE 82 6535 1260 0079 0066 26
. BIC: SOLADES1BAL