

Die Volkshochschule Bretten bietet Kurs Fitness-Mix an

Unter der Leitung von Heike Sabisch wird zu fetziger Musik der Körper auf Trab gebracht. Ausdauer und gezieltes Muskeltraining der Problemzonen verbessern die Körpersilhouette und straffen die Figur.

Anschließende Dehnübungen lassen Sie nach dem Kurs fit und erholt fühlen. Teilnahmevoraussetzung: Da der Kurs eine gute Kondition voraussetzt, sollten die Teilnehmer einigermaßen „fit“ sein, d.h. sie sollten überhaupt schon einmal über einen längeren Zeitraum regelmäßig sportlich aktiv gewesen sein und wissen, wie der Körper reagiert. Feste Schuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mitnehmen. Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Der Kurs beginnt am Mittwoch, 08.02.2006 und erstreckt sich über 14 Abende, jeweils mittwochs von 17:45 - 19:15 Uhr. Er findet im Gymnastikraum des VfB Bretten, Sportzentrum im Grüner, statt. Schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Bitte informieren Sie sich unter der Nr. 07252 580890.