

# Neuer Kurs



**Wir bieten einen neuen Kurs im Bereich Gymnastik-Erwachsene an**

**Wann:** Montags - 18.15 bis 19.15 Uhr  
**Start:** 04. Juli 2022  
**Wo:** Tennishalle SV Weiherhof  
**Wer:** Kim Tschepin - ausgebildete Group-Fitness-Trainerin

## ***Body-CORE-Fitness***

Dieser Kurs ist das optimale Training für deine starke Körpermitte.  
In diesem Workout trainierst Du die hintere Muskelkette und steigert effektiv Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur.  
Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.  
Entdecke, wie vielfältig effektives Bauch- und Rumpfttraining sein kann.

Ist Dein Interesse geweckt?

Dann melde Dich unter der E-Mail Adresse an:

[gymnastik.svweiherhof@gmail.com](mailto:gymnastik.svweiherhof@gmail.com)

Der Kurs ist für Vereinsmitglieder kostenlos.

Für Nicht-Mitglieder kostet die 10er Karte 70 Euro

(nicht mit anderen Kursen kombinierbar- Vereinsmitgliedschaft lohnt sich bereits bei 2 Kursen)



SV Weiherhof, Banderbacher Straße 301, 90513 Zirndorf – [www.svweiherhof.de](http://www.svweiherhof.de)