




Fit for Fun




Bauch, Beine, Po

 für Erwachsene
Bauch, Beine, Po – und alles wohl geformt:

 ab Oktober 2018 - April 2019
Do 18.30 - 19.30 Uhr


 Turnhalle Centro Giovani Vintola
Vintlerstr., 18


 Kursbeitrag: 150€


 mehr Infos im SSV Büro
Tel. 0471 26 28 00




Zirkeltraining

 für Erwachsene
mit uns zirkeln Sie richtig
Laufübungen aus der Leichtathletik in der Halle, ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining nach dem Prinzip eines Zirkeltrainings mit Übungen zur Rumpfstabilisation und Gleichgewicht; das sind die Schwerpunkte dieses Trainings. Zirkeltraining macht Sie schneller, kurbelt die Fettverbrennung an und formt Ihre Muskeln.

 ab Oktober 2018 - April 2019
Mi 18.00 - 19.00 Uhr


 Turnhalle Centro Giovani Vintola
Vintlerstr., 18


 Kursbeitrag: 150€


 mehr Infos im SSV Büro
Tel. 0471 26 28 00





Skigymnastik

 für Erwachsene
Fit und robust in den Winter – wer sich bereits einige Wochen vor der Skisaison körperlich darauf vorbereitet, steht nicht nur besser auf den Brettern, sondern beugt auch Verletzungen vor. Dabei ist vor allem Training für den Rücken, den Rumpf, die Schultern und natürlich vor allem auch für die Beine angeraten. Wir zeigen Euch einige Übungen, mit denen Ihr ohne viel Zeitaufwand perfekt in die Saison starten könnt.

 ab Oktober 2018 - April 2019
Mo 18.30 - 19.30 Uhr

 Turnhalle Centro Giovani Vintola
Vintlerstr., 18

 Kursbeitrag: 150€

 mehr Infos im SSV Büro
Tel. 0471 26 28 00

Alle Kurse finden nur bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 10 Personen statt!



www.ssvbozen.it