



# NEUE KURSE

## WARBURGER SV

### Unser neues Kursangebot startet im April 2018

#### **Bauch Beine Po mit Susanne**

Für einen straffen Bauch und Po, sowie schlanke Beine sorgen Übungen wie Hip Bridges, Squats und Trainingseinheiten mit dem eigenen Körpergewicht.

Start 19.4.2018 19:00 Uhr - Dreifachhalle Hüffert - 9 Einheiten - 45,00 Euro / Verein 22,50 Euro

#### **Pilates mit Susanne**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Start 25.4.2018 19:00 Uhr - Dreifachhalle Hüffert - 10 Einheiten - 50,00 Euro / Verein 25,00 Euro

#### **Fit ab 60 plus mit Monika**

Mobilität und körperliches Wohlbefinden erhöhen die Lebensqualität. Übungen mit Kleingeräten, Einlagen nach Musik und Stabilisierungsübungen gewährleisten die Grundkonstitution.

Jeden Dienstag 18:15 Uhr - Alte Hüffertthalle - 10 Einheiten 50,00 Euro / Verein 25,00 Euro

#### **Lady Power Fitness mit Daniela**

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht zur Förderung der allgemeinen Fitness - speziell für Damen.

Start 18.4.2018 19:30 Uhr - Florenberghalle - 5 Einheiten 25,00 Euro / keine Ermäßigung

#### **Parkour - Outdoor mit Sven aus Kassel**

Überwindung von natürlichen Hindernissen in der freien Natur mit verschiedenen Techniken für Einsteiger und mit Grundkenntnissen.

Start 29.5.2018 18:00 Uhr - Alte Hüffertthalle - 5x2 Einheiten 100,00 Euro / Verein 60,00 Euro

#### **Fit im Park mit Daniela**

Sportliche Aktivitäten mit natürlichen Materialien in der freien Natur. Bitte eine Matte mitbringen.

Start 4.6.2018 19:00 Uhr - Sportheim Diemelaue - 4 Einheiten 20,00 Euro / keine Ermäßigung

#### **Badminton für Einsteiger mit Franz**

Badminton macht Spaß und ist ein großartiges Training. Blitzschnelle Füße, gute Technik und eine gewisse Strategie werden dir in diesem Kurs vermittelt.

Start 17.4.2018 18:00 Uhr - Dreifachhalle Hüffert - 7 Einheiten 35,00 Euro / keine Ermäßigung

**Das Anmeldeformular finden Sie auf der Rückseite.**

### Unser Verein

Fussball  
Volleyball  
Basketball  
Leichtathletik  
Laufen  
REHA  
Badminton  
Zumba  
Fit und Gesund  
Fit ab 60 plus

Informieren Sie  
sich auch über  
unser  
umfangreiches  
Sportangebot

WARBURGER SV E.V.

Geschäftsstelle  
Auf dem Piepenbrink 1  
34414 Warburg  
Tel.: 056417473027

geschaeftsstelle@warburgersv.de

www.warburgersv.de