



KreisSportBund Euskirchen
Markus Strauch, Jülicher Ring 32, 53877 Euskirchen

Informationen

Verantwortlich: Der Landrat

Telefon: 0 22 51 / 15 - 679
Telefax: 0 22 51 / 15 - 691
E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de

Euskirchen, 20.09.2010

Sport- und Fitnesskurse des KreisSportBundes

Kreis Euskirchen – Die Bildungswerk-Außenstelle KreisSportBund Euskirchen bietet wieder verschiedene Sport- und Fitnesskurse an.

Lift – Das Langhanteltraining. Das Ganzkörpertraining mit Langhanteln und einfachen athletischen Bewegungsabläufen zu energiegeladener Musik ist für jeden, gleich ob Jung oder Alt, Anfänger oder Fortgeschrittener geeignet. Das Training fördert den Fettabbau, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und verbessert die Kraftausdauer und die Körperhaltung. Der Kurs findet ab Donnerstag, den 23.09. - 09.12.2010 (10 Einheiten) von 17:00 – 18:00 Uhr in der Gymnastikhalle des Thomas-Eßer-Berufskollegs in Euskirchen statt. Die Kursgebühr beträgt 40,00 €. **40fit** ist ein Gruppenfitnessprogramm zu mitreißender Musik. Bei diesem Low-Impact-Kurs werden Aerobic, Krafttraining- und Dehnübungen miteinander kombiniert, um Herzfitness, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Man entscheidet selbst, wie intensiv trainiert wird. Insbesondere aktive Menschen ab 40, die sich gesund und fit halten möchten, werden von dem Programm angesprochen. Die Stunde ist aber auch für Einsteiger in die Gruppenfitness geeignet. Der Kurs 40fit findet ab Dienstag, den 26.10. – 14.12.2010 (10 Einheiten) von 17:00 – 18:00 Uhr in der Turnhalle der Gertrudisschule in Euskirchen statt. Die Kursgebühr beträgt 40,00 €.

Ganzkörpertraining mit T-Bogen und Co. Ein Fitnesskurs mit Trendsportarten wie Total Body Workout mit dem T-Bogen, Aroha oder BeBalanced startet am Mittwoch, den 27.10.2010 von 19:30 bis 20:30 Uhr in der TuS Turnhalle Arloff, Erlenhecke 43 und wird von Sabine Pichler geleitet. Die ganzheitlichen Trainingskonzepte sprechen jeden an, der Lust auf Bewegung hat und etwas Neues ausprobieren möchte. Ausdauer und Kraft, Balance und Beweglichkeit werden effektiv und gesundheitsorientiert trainiert. Die Kursgebühr beträgt 25,00 € für 8 Stunden. Weitere Infos auch bei Sabine Pichler unter 02253 / 2228.

Weitere Informationen und Anmeldung beim KSB Euskirchen unter 02251 / 15 679 oder kontakt@ksb-euskirchen.de oder schriftlich an Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen.