



Einstieg jederzeit möglich



**Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Sporthalle Weiden**

**Gemeinsam fit in den Sommer starten!
Durch den perfekten Ausgleich zwischen
Spaß und körperlicher Herausforderung.**

Kurs: Rising Stars

**GEMEINSAM
MOTIVIERT
BEWEGEN**



HIER ANMELDEN

**FÜR:
FRAUEN + MÄNNER
AB 18 JAHREN**

www.sportverein-weiden.de

[E-Mail: Saskia.Kluge@Sportverein-Weiden.de](mailto:Saskia.Kluge@Sportverein-Weiden.de)





Einstieg jederzeit möglich



**Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Sporthalle Weiden**

**Die genauen Programminhalte werden
den Wünschen der Teilnehmer angepasst und
daher abwechslungsreich gestaltet.**

Kurs: Rising Stars

ENTSPANNUNGS- UND DEHNUNGSÜBUNGEN:
Verletzungen vorbeugen, Aufwärmen, Yoga

GANZKÖRPER- UND FITNESSTRAINING:
Pilates, Aerobic, Stepper, Gewichte, HIT, uvm.

SPIELERISCHER MANNSCHAFTSSPORT:
Indiaca, Federball, Volleyball, etc.



HIER ANMELDEN

**FÜR:
FRAUEN + MÄNNER
AB 18 JAHREN**

www.sportverein-weiden.de

[E-Mail: Saskia.Kluge@Sportverein-Weiden.de](mailto:Saskia.Kluge@Sportverein-Weiden.de)

