



Einstieg jederzeit möglich



Beginnt am 23.5.24

Do, 17:45 - 18:45 Uhr

Sporthalle Weiden

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

# **Kurs: Rising Stars**

**GEMEINSAM**

**MOTIVIERT**

**BEWEGEN**



**JETZT ANMELDEN**

FÜR:  
FRAUEN + MÄNNER  
VON 20 - 45 JAHREN

[www.sportverein-weiden.de](http://www.sportverein-weiden.de)

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





Einstieg jederzeit möglich



Beginnt am 23.5.24

Do, 17:45 - 18:45 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.*



**JETZT ANMELDEN**

FÜR:  
FRAUEN + MÄNNER  
VON 20 - 45 JAHREN

[www.sportverein-weiden.de](http://www.sportverein-weiden.de)

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

