

# SV DJK Unterspiesheim & VHS Gerolzhofen

( Außenstelle Unterspiesheim )  
mit Trainerin Katrin Rößner präsentieren

## Fit durch den Winter

Mit Spaß durch die graue Winterzeit . Dieser Kurs ist für Alle die im Winter auch etwas für sich tun wollen. Im Puls Bereich zwischen 130 und 140 werden wir zur Musik in verschiedenen Formen mit und ohne Hilfsmittel den Herzkreislaufbereich trainieren, damit wir über den Winter fit werden und bleiben. Natürlich dürfen dabei die Kräftigung und Stabilisierung der Halte- und Rückenmuskulatur nicht fehlen. Also auf zu neuen Taten!

**Mitglieder des SV DJK Unterspiesheim bezahlen keine Teilnahmegebühr.  
VHS Teilnehmer die Teilnehmergebühr.**

Bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl entfällt der Kurs.

Kurszeit 60 Minuten  
morgens 9.00-10.00 - Donnerstag ab 07.10.10  
abends 20.00-21.00 - Donnerstag ab 07.10.10  
im Gymnastikraum der Sporthalle des SV DJK Unterspiesheim

Anmeldung unter Katrin Rößner 09381-718088

