



Arbeitsgemeinschaft Sport
in Pliezhausen e.V.

Sportbüro (ASP/KiSS), Bachenbergstr. 32,
72124 Pliezhausen
Öffnungszeiten: Mo - Mi, Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr
Telefon: 07127-9319510
asp-pliezhausen@outlook.com
www.asp-pliezhausen.de

Kurs Fit am (Feier-)Abend

Fit am (Feier-)Abend ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Workout am Abend, geeignet für alle Altersstufen. Kräftigen, mobilisieren und dehnen stehen auf dem Programm. Mal als Zirkeltraining, als Partnerübung oder auch in einer Spielform verpackt trainieren wir unseren Körper, bauen Stress ab und zaubern Euch garantiert ein Lächeln ins Gesicht. Bringt den Kollegen / die Kollegin am besten gleich mit.

Beschreibung Eine Einheit dauert 50 Minuten

Termine: 11.09., 18.09., 25.09., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2024 (14 Termine)

Das Angebot ist bis zu den Weihnachtsferien dank der Unterstützung durch die AOK Gesundheitskasse Neckaralb kostenfrei.

Der Kurs findet im Mehrzweckraum beim Schulzentrum statt.

Voraussetzungen

Dieses Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet. Teilnehmen können Firmenmitarbeiter/Innen und Privatpersonen.

Es gibt vor Ort eine Umkleidemöglichkeit. Bewegungstaugliche Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk werden benötigt.

Kursleitung

Sabine Bauer

Präventions- und Gesundheitssportlehrerin