



Kooperation mit SG und TG Dietzenbach

CORE-Fitness - Winterkurs

Start: Mittwoch, den **09.10.- 18.12.2019**, von 10:15 – 11:15 Uhr

Ort: SG-Sporthalle, Offenthaler Str. 51, Dietzenbach

Kosten: Mitglieder zahlen 30 Euro, Nichtmitglieder 70 Euro
Teilnehmer mit SG-/TG-Card jeweils 3 Punkte

Trainer: Sandra Schwerber

Inhalt: Core-Fitness spricht alle Interessierten an, die etwas für ihre Körperstabilität tun möchten. Mit Hilfsmitteln wie Gymnastikbällen, Kurzhanteln oder Thera-Bändern wird der Körperkern gestärkt und dessen Stabilisierung trainiert.

Weitere Informationen zum Angebot der SG Dietzenbach und der SG-Card gibt es unter www.sg-dietzenbach.de; info@sg-dietzenbach.de; Telefon 06074-26505

Weitere Informationen zum Angebot der TG Dietzenbach und der TG-Card unter www.tg-dietzenbach.de; Telefon 06074-9197425