



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld



Body Workout (Ganzkörpertraining)

Outdoorkurs

Im Kurs "Body Workout (Ganzkörperkrafttraining)" tauchen wir gemeinsam in die Welt der Stärke und Vitalität ein. Hier liegt unser Hauptaugenmerk darauf, deine Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeiten zu verbessern, deine Aktivität zu steigern und deine Gesundheit zu fördern. Wir setzen dabei auf das kraftvolle Training mit deinem eigenen Körpergewicht, das nicht nur deine Muskeln stärkt, sondern auch deine Koordination auf ein neues Level hebt. Zur Intensivierung der Übungen werden teilweise zusätzliche Gewichte wie Kurzhanteln eingesetzt. Durch anspruchsvolle Übungen bereiten wir deinen Körper gezielt auf die Herausforderungen des Alltags vor. Sei dabei und entfalte dein volles Potenzial für ein gesünderes und aktiveres Leben!

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher und eine Gymnastikmatte zur Trainingsstunde mit.

Es handelt sich um einen ZPP zertifizierten Kurs der durch die Krankenkassen erstattet werden kann. Die Teilnehmer erhalten nach Kursende eine Teilnehmerbescheinigung mit der Kurs-ID zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Zeitraum:
Zeitraum: 19.05. – 07.07.2026
Tag/Uhrzeit: dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr
Dauer: 8 Abende a 60 Minuten
Kursleitung: Winfried Schäfer (Sportlehrer, ZPP-Zertifiziert)
Ort: Niederstadtfeld (Alte Schule – Basketballplatz)

Kursgebühr: **100.- Euro**
80.- Euro Mitglieder SC Niederstadtfeld

Anbieter: **Winfried Schäfer / SC 1962 Niederstadtfeld e.V.**

Anmeldung/Info: Winfried Schäfer
Email: stk.reisen@t-online.de
Telefon: 0160 1821612