



## „Kraft, Bewegung und Ausdauer“ im LCW Hallenkurs

Ab dem 02.11.2016 immer mittwochs um 20:15 Uhr in der Erft-Swist-Halle in Weilerswist bietet der Lauf-Club Weilerswist wieder 10 x den Fitnesskurs "Fitness, Kraft und Beweglichkeit" mit Kurs-Leiterin Anja Jäger.

Dynamisches, abwechslungsreiches Training mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit verschiedenen Sportgeräten sind die Grundlagen dieses Programms. Eine effektive Mischung aus gezielten Kräftigungs- Übungen, Ausdauer- und Balance- Training fördern Fettstoffwechsel, Muskelaufbau, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Die ganzheitlichen Trainingskonzepte sprechen jeden an, der Lust auf Bewegung hat.

Voranmeldung erforderlich!

Anmeldung und weitere Informationen über:

Anja Jäger            [anja@lc-weilerswist.de](mailto:anja@lc-weilerswist.de)    Tel. 0179 / 52 48 203

Kursbeginn:            02.11.2016

Ort:                        „Erft-Swist-Halle“ Weilerswist

Trainingszeit:        jeden Mittwoch 20:15 Uhr (nicht in den Weihnachtsferien)

Kursgebühr:            - Nicht-Mitglieder/inaktive LCW-Mitglieder 35,00 €  
                                  - aktive LCW-Mitglieder 5,00 €