

Fit ins neue Jahr mit den Kursen des Lauf-Club Weilerswist

„Im neuen Jahr will ich mich mehr bewegen!“ Aber wie?

Der Lauf-Club Weilerswist bietet über das ganze Jahr 5 verschiedene

Hallen-Fitness-Kurse an, bei denen für alle Altersklassen

etwas dabei ist. Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.

Die Kursgebühr für 10 Stunden beträgt für LCW-Mitglieder 5,00 Euro

und für Nichtmitglieder 35,00 Euro.



Mittwoch:

18:00 – 19:00 Uhr Workout mit Aerobic-Elementen Erft-Swist-Halle

Informationen bei Danuta Kolter: Telefon 0 22 54 / 59 40

19:00 – 20:00 Uhr Step-Aerobic für Fortgeschritte Erft-Swist-Halle

Informationen bei Danuta Kolter: Telefon 0 22 54 / 59 40

20:15 – 21:15 Uhr Kraft – Bewegung – Ausdauer Erft-Swist-Halle

Informationen bei Anja Jäger: Telefon 0179 / 52 48 203

20:15 – 21:15 Uhr Zumba Erft-Swist-Halle

Informationen bei Nicole Wasch Telefon 015229417419

Donnerstag:

20:00 – 21:00 Uhr Step-Aerobic Grundschule Weilerswist

Informationen bei Danuta Kolter: Telefon 0 22 54 / 59 40