

Gesundheitsangebot



Dienstag

19.00 – 20.00 Uhr

Wohlfühl - Aerobic - anschließend Schwimmen

Ausdauer – Flexibilität – Leistungsfähigkeit
Übungen zur Stärkung des Herz- Kreislaufsystems
im Meinbad, Wällenweg 50

Der Einstieg ist jeder Zeit möglich
2,50 € für Mitglieder
4,00 € für Nichtmitglieder

Donnerstag

18.30 – 19.30 Uhr

Walking, Nordic-Walking-Treff

Bewegung zur Förderung der Herz- Kreislauf F
Treffpunkt ist der Parkplatz an der Hamelner St
Ecke Brunnenstraße
Der Einstieg ist jeder Zeit möglich.

10 x 60 Minuten

kostenfrei für Mitglieder
20 € für Nichtmitglieder
Leihstöcke 2,50 € pro Paar/Abend, soweit vorha

Freitag

19.00 – 20.00 Uhr

Step – Aerobic

Ausdauer – Flexibilität - Kraft – Koordination.
Übungen zur Stärkung des Herz- Kreislaufsystems
Der Einstieg ist jeder Zeit möglich.
10 x 60 Minuten

20 € für Mitglieder
40 € für Nichtmitglieder

Anmeldung:

unter Tel.: 05234 / 9659

oder direkt bei den Kursleitern

