

Einladung zur kostenlosen Trainings-Schnupper-Stunde

SPORTVEREINIGUNG WEILER IM ALLGÄU e.V.



SV WEILER



WANN: Montag, 11. Juli 2022 um 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr
WO: Alte Halle in Weiler am Stadion (bitte Hallenschuhe anziehen)
WER: Mitglieder des SV Weiler, aber auch Nicht-Mitglieder können auf ihre eigene Verantwortung schnuppern oder Vorort bereits den Mitgliedsantrag ausfüllen

Was ist geboten?

Nach ein paar Aufwärmübungen, werden folgende Bereiche jeweils eine halbe Stunde lang vorgestellt.

Bauch-Beine-Po (BBP)

Gezieltes Training der Körperzonen von Bauch, Beine und Po mit unterschiedlichen Übungsansätzen, mal im Kraft-/Ausdauerbereich, mal kräftigend, mal formend und das alles gepaart mit fetziger Musik und viel Gruppenmotivation.

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein dynamisches und äußerst vielseitiges Fitnessstraining mit einer erhöhten Plattform. Es handelt sich um eine Mischung aus Gymnastik und Tanz, bei der in einer Gruppe rhythmische Bewegungen zu motivierender Musik absolviert werden.

Funky-Aerobic

Funky-Aerobic ist ein Mix aus Streetdance und Funk/ HipHop wobei der Aufbau sehr kleinschrittig und leicht nachzuvollziehen ist, ähnlich dem Aufbau aus dem Aerobicbereich. Die Musikrichtung kommt aus dem RnB Bereich und ist cool und groovig.

Informationen zum Trainer:

Charly Geretshauer, lizenziertes Sport- und Fitnessstrainer zieht zu uns ins schöne Westallgäu. Gerne möchte er sich ehrenamtlich engagieren und den SV Weiler unterstützen. Je nach Rückmeldung, würde er ab Herbst mit ein bis zwei neuen Sportgruppen starten.

Tag, Zeit und welche Einheit, wird nach der Veranstaltung nochmals besprochen und bekannt gegeben. An dieser Stelle bereits ein herzliches Dankeschön!

Kommt gerne zum Schnuppertag, schaut euch die verschiedenen Einheiten an. Macht gerne bei allen mit oder teilweise, oder schaut auch einfach nur zu.

Bitte meldet Euch vorab an.

Am besten per Email an sibylle.sattler@web.de schreiben, mit folgendem Betreff: Schnuppertraining 11.Juli 2022 oder per Telefon +49 152 28651419

Wir freuen uns auf Dein Kommen und zahlreiche, interessierte Teilnehmer!

Sportliche Grüße,

Sibylle Sattler
Abteilungsvorstand Turnen & Leichtathletik
www.svweiler.de

