

Dahleburger SK



Am 10.01.23 und am 12.01.23
starten die neuen Kurse:

Bewegen statt Schonen-
Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Ein Kursprogramm für:

-Männer und Frauen, die aktiv(er) werden wollen, um Rückenbeschwerden sowie Bewegungsmangel und deren gesundheitliche Folgen vorzubeugen

-Männer und Frauen mit Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, wie z.B. Bewegungsmangel, Risiken für Übergewicht, Bluthochdruck, Stress, Raucher, etc., jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen!

-Bewegungs-Neueinsteiger oder -Wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen!

10x Dienstag und 10x Donnerstag jeweils von 18.30 Uhr- 20.00 Uhr in der Trainingsakademie, Industriestr. 4 in Dahlenburg
Anmeldung bei Sabine Wulf unter bine.wulf@t-online.de

DSK Vereins-Mitglieder sind kostenfrei, Nichtmitglieder 50,- pro Kurs (Kostenerstattung durch Krankenkasse möglich)

Mitzubringen sind Sportkleidung/-schuhe, Iso-Matte o.ä. Unterlage, Decke, evtl. kleines Kissen, Getränk

Schnupper-Angebot

Dahlenburger SK

Fit Drums

am 16.03.2019

um 10.00 Uhr

Sporthalle im Dorn



Raus aus dem Wintertief, rein ins rhythmische Trommeln auf Pezzibällen. Fit Drums ist ein Herz-Kreislauf-Training, kurbelt die Fettverbrennung an und sorgt für einen Muskelaufbau. Außerdem hilft es beim Stressabbau und bietet ganz viel Spaß. Komm und probiere es aus! Mitzubringen sind Sportkleidung/Hallenschuhe

Anmeldung bei Susi Albers: 0172-9851958 oder sus.albers@gmx.de