



SV Falke Rosenthal-Sportler sind aktiv



Ein neuer Kurs! **HULA HOOP-FITNESS**

stärkt die Körpermitte
kräftigt Rumpf- und Beinmuskulatur

der **1. Hoop-Fitnesskurs in Präsenz**
beim **SV Falke Rosenthal**, unter der Leitung von
Karin Lemcke



an **8 Abenden**, jeweils **dienstags**
vom **07.09.** bis **26.10.2021**
18:30 Uhr bis **19:30 Uhr**
in der **Sporthalle der GS Rosenthal-
Schwicheldt**

Mitmachen können alle ab 16 Jahre
auch Nichtvereinsmitglieder sind willkommen

für Vereinsmitglieder vom SV Falke Rosenthal und TSV RW Schwicheldt
ist der Kurs kostenlos.

Beitrag für Nichtvereinsmitglieder Erw. 40 EURO / Jugendl. 24 EURO

Bitte bringt euren **Reifen** zum Kurs mit.
Ihr habt noch keinen? Gern berät euch Frau Lemcke.



weitere Hula-Hoop-Fitnesskurse
werden folgen, habt Spaß!

Anmeldung bis zum 26.08.2021
bei Elke Wedepohl-Greinke
Mail: breitensport@falke-rosenthal.de
Tel. 05171 55502

GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Verbesserung des Körpergefühls
und der Balance

Festigung und Kräftigung
verschiedener Muskelgruppen

Entspannung
und Mobilität