

Der Sportverein Pesch/Harzheim erweitert sein Angebot

Liebe Sportbegeisterte,

Ihr möchtet gerne mehr für eure Fitness tun, habt aber keine Lust, Euch in einem Fitnessstudio anzumelden oder weit zu fahren...? Der Sport soll Spaß machen und Ihr möchtet nicht alleine trainieren...?

Dann seid Ihr bei uns genau RICHTIG!!!

Egal, wie fit oder wie alt Ihr seid. Bei uns ist jeder herzlich willkommen, der Spaß an Bewegung und Gemeinschaft hat.

Wir planen demnächst neue Sport- & Fitnesskurse für unseren Sportverein und würden uns sehr freuen, wenn ihr dabei seid.

Beginnen werden wir mit einem „Zirkeltraining“. Ziel dieses Kurses ist es, den gesamten Körper durch gezielte Übungen für Brust, Bauch, Rücken, Gesäß und Arme & Beine zu stärken. Trainiert wird mit Hilfe von verschiedenen Geräten wie Bällen, Gewichten, Therabändern, Trampolin u.a.m. Dieser Kurs geht über 5 Abende und findet jeweils donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr in der „Alten Schule“ in Pesch statt. Die Kursgebühren belaufen sich auf insgesamt 25 Euro für Vereinsmitglieder. Starten wird das „Zirkeltraining“ am 31.10.2019. Weitere Termine sind der 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.19

Geleitet wird dieser Kurs von Birgit Lloyd Jones. Bei ihr meldet ihr Euch bitte schriftlich bis zum 25.10. an. Sie erteilt auch weitere Auskünfte zum Inhalt des Kurses und beantwortet gerne Eure Fragen.

Für alle Kursangebote gilt: Für Interessenten, die noch keine Vereinsmitglieder sind, wird zusätzlich zur Kursgebühr noch einmalig der jährliche Vereinsbeitrag von 48 Euro fällig.

Da die Plätze begrenzt sind, wartet nicht zu lange mit Eurer Anmeldung!

Kontaktdaten Birgit: Telefon: 0178-6920695 // E-Mail: birgit@birgitlloydjones.de

Außerdem wird es ab Januar einen „Skifit-Kurs“ geben. Wie der Name schon sagt, bereiten wir Euch durch Konditionstraining und Übungen für Beine und Gesäß auf Euren nächsten Skiurlaub vor. Auch Nichtskifahrer sind natürlich zu diesem Kurs herzlich willkommen. Dieser Kurs wird von Petra Stolz geleitet, die bisher den Step-Aerobic Kurs in Pesch durchgeführt hat. Stattfinden wird der Skifit-Kurs ebenfalls donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr in der „Alten Schule“ in Pesch. Anmeldungen sind aber bereits jetzt möglich, da auch hier die Plätze begrenzt sind.

Kontaktdaten Petra: Telefon: 0176-72311501 // E-Mail: stolzeisenkaul@t-online.de

Um noch mehr Sportbegeisterte in unserem Dorf zu erreichen, haben wir weitere Kurse geplant. So möchten wir ein „Box-Workout“ speziell für Männer (eventuell einen für Jüngere und einen für Ältere...?) anbieten, einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen, einen Body-Balance Kurs und einen Rückenfitness & Beckenboden Kurs.

Zusätzlich werden wir ab dem Frühjahr eine „freie Walkinggruppe“ ins Leben rufen, an der jeder teilnehmen kann, der Zeit und Lust hat. Diese wird wahrscheinlich immer dienstags ab 19.00 Uhr stattfinden.

Wer noch mehr Ideen oder Anregungen hat, kann sich gerne bei uns melden. Wir sind dankbar für jede Unterstützung.

Alle weiteren Informationen entnehmt ihr bitte unserer Homepage www.spvg-pesch-harzheim.de oder kontaktiert uns auf Facebook. Über eine rege Teilnahme freuen wir uns natürlich.

Es wäre doch toll, wenn wir unsere Dorfgemeinschaften durch gemeinsames Sporttreiben weiter festigen könnten.

Ganz herzliche Grüße, Petra & Birgit

