

# *Lokalpostille 07 / 2021*

Seit 1966 - Über 50 Jahre Vereinssport in Westervesede



## **ENDLICH GEHT ES LOS:**

Hallo Veeser Frauen,

am Montag, 05.07.2021, startet ENDLICH der neue Sportkurs **Ganzkörpertraining für Frauen**.

Der Kurs findet in **zwei (Alters-) Gruppen im DGH Westervesede** statt:

**Montag 17:50 Uhr bis 18:50 Uhr: Frau ab ca. 45 Jahren**

**Montag 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr: Frauen bis ca. 45 Jahre**

Die Altersgrenzen stellen dabei aber nur eine grobe Orientierung dar.

**BITTE UNBEDINGT EIN EIGENES HANDTUCH ZUM UNTERLEGEN FÜR DIE GYMNASIUMSKATZEN MITBRINGEN!**

Der Jahresbeitrag wird grundsätzlich 60 Euro pro Teilnehmer betragen. (Grundbeitrag Verein 30 Euro plus 30 Euro Spartenbeitrag). Für 2021 wird der Beitrag natürlich nur anteilig berechnet. Kostenlose Schnupperstunden sind auch möglich. Erst danach ist eine Mitgliedschaft erforderlich.

Inhalt des Kurses ist ein **Ganzkörpertraining**, welches die Kräftigung aller Muskelgruppen sowie Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination beinhaltet. Es erfolgt grundsätzlich ein Aufwärmen im Stand, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie Kräftigungsübungen auf der Matte - optional mit Kleingeräten. Zum Abschluss erfolgt ein Abwärmen, Dehnen und Entspannen. Der Kurs wird durch eine ausgebildete Physiotherapeutin durchgeführt.

In Absprache oder gemäß den Wünschen der Teilnehmer kann auch auf individuelle Trainingswünsche eingegangen werden (z.B. Pilates, Yoga, Rückenschule etc.).

Bei weiteren Fragen kannst du uns natürlich gerne kontaktieren!

Markus Weseloh (1. Vorsitzender), Mobil: 0152 24 511 837

Bastian Kuschkewitz (Sportwart), Mobil: 0172 84 23 438

Wir hoffen, dass der neue Sportkurs weiterhin so viel Zuspruch findet – also runter vom Sofa und ab zum Sport!

**Der Vorstand des SV Blau-Weiß Westervesede e.V.**