

Neuer Kurs im Angebot

Ab dem 15.11.2011 wird unsere Trainerin Evi Heuß einen neuen Kurs zum Thema Ausdauer für Anfänger und Ungeübte beginnen. Der erste Treff wird morgens um 10 Uhr sein. Der Kurs soll für Leute sein, die Probleme mit der Ausdauer haben. Gut für Neueinsteiger geeignet. Er soll überwiegend draußen stattfinden. Begonnen wird mit gehen, später ins Walken übergehend. Steigerung nur was den Teilnehmern möglich ist.

Nähere Informationen bei Evi Heuß unter 06167/7524 oder heuss7@t-online.de

Die aktuellen Kurse Flexibar und Aerobic und Dance laufen normal weiter. Im Dezember und Januar beginnen wieder neue Kurse zu diesen Themen.

Auch die Gymnastik unter Leitung von Margit Baltz findet wie gewohnt mittwochs um 20 Uhr im DGH Klein-Bieberau statt.

Jens Klenk - 2. Vorsitzender -