

Neue Kurse im Aktiv Punkt

Programm beginnt am 17. August

Im Aktiv Punkt, dem Sport, Freizeit- und Gesundheits-Treff des TVE Burgaltdorf, laufen derzeit die Anmeldungen für das zweite Kurshalbjahr 2009, das ab dem 17. August beginnt.

Neu im Programm sind zwei Einsteigerkurse, die sich besonders an Anfänger und/oder Wiedereinsteiger richten: Bei Step Aerobic, montags 17 bis 18 Uhr werden die Grundtechniken des Herz-Kreislauftrainings auf dem Reebok Step vermittelt. Bei Yoga-Gym dienstags, 19 bis 20 Uhr, handelt es sich um eine Gymnastik, die Elemente des Yoga enthält und dabei besonderen Wert auf korrekte Durch-

führung der Übungen legt sowie das Erlernen der richtigen Atemtechniken beinhaltet. Darüber hinaus bietet das Kursprogramm z.B. Pilates, freitags 18 bis 19 Uhr und Wirbelsäulengymnastik, donnerstags 17.15 bis 18.15 Uhr. Wer sein Gewicht reduzieren möchte, sollte sich am 19. August im Aktiv Punkt die kostenlose Infoveranstaltung zu M.O.B.I.L.I.S. light nicht entgehen lassen. Das Bewegungs- und Ernährungsprogramm wird von den Krankenkassen unterstützt.

Das vollständige Programm für das zweite Halbjahr 2009 ist vor Ort im Aktiv Punkt, Holteyer Straße 29, oder telefonisch unter 0201/570397 erhältlich.