

31.07.2017

Frauenfitness für Jung und Alt: Neue Kurse ab August

Eveline Soika bietet im Auftrag des Bereichs Sport der Stadt Ludwigshafen regelmäßig die Kurse "Frauenfitness für Jung und Alt" an. Das letzte Trimester 2017 beginnt am Mittwoch, 16. August, und endet am Mittwoch, 13. Dezember. Der erste Kurs findet von 17.30 bis 18.45 Uhr statt, der zweite Kurs von 19 bis 20.15 Uhr. Trainiert wird in der Sporthalle der Grundschule Albert-Schweitzer-Schule, Georg-Herwegh-Straße 9. Die Teilnahme an einem der Kurse kostet 16 Euro. Karten können die Teilnehmerinnen bei Eveline Soika unter der Telefonnummer 0174 5252401 erwerben.

Die Frauenfitness beinhaltet ein Aufwärmtraining, rückengerechte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie eine Entspannungseinheit am Ende.

Die Kurse finden in jedem Jahr in drei Trimestern statt (je nach Ferienzeiten zehn bis 16 Termine).