

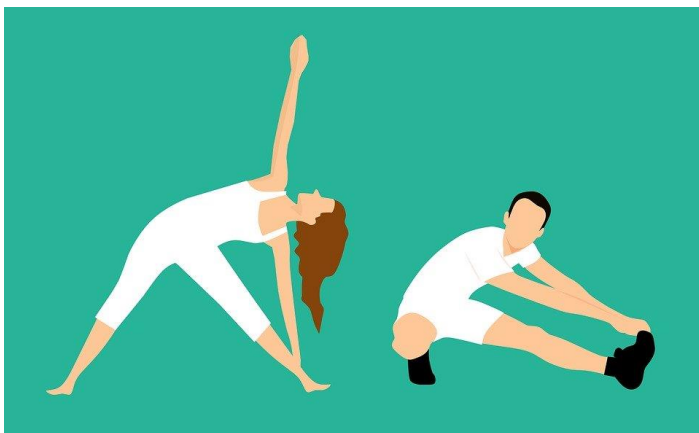
# Gesundheitskurse: November - Dezember

Der SV Diehl Bodenseewerk bietet zum Jahresende 2020 vier verschiedene Gesundheitskurse über 5 Termine an – zum Preis von 25,-€.

## **Start: 02. November**

Montag - Donnerstag: 16:30 – 17:30 Uhr im Gymnastikraum, Firma Diehl

- Die Teilnahme ist Indoor auf 11 Personen beschränkt -



### **1. Montag: Rückenkurs**

*Kraft- und Mobilisationsübungen für einen starken Rücken und einen schmerzfreien Alltag*

### **2. Dienstag: Fitness Mix**

*Je eine Übungsstunde mit Resistance Bands, Pezziball, Blackroll, Brazils, Kurzhanteln*

### **3. Mittwoch: Zirkeltraining**

*Aufwärmen, Zirkel aus Kraft- und Mobilisationsübungen und anschließendes Cool-Down*

### **4. Donnerstag: Lauftraining für Anfänger**

*Aufwärmen für Läufer, Lauf-ABC, Intervall- und Dauerläufe auf dem \*Sportplatz ob den Mühlen\**

**Anmeldeschluss: Montag, 02. November um 12:00 Uhr**

Elena Keifert

SV Diehl Bodenseewerk e.V.

Email: elena.keifert@sv-diehl-bodenseewerk.de

Telefon: 07551 / 89-2894