

Fit und schlank in den Frühling mit dem SCO

Gute Vorsätze für's neue Jahr???

Mit dem SCO durchstarten und schon in kurzer Zeit erste Erfolge sehen!

Wir bieten ab 07. Februar einen Fitnesskurs dienstags und donnerstags für Beginner oder Wiedereinsteiger von 10:00 - 10:50 Uhr sowie einen Kurs für Fortgeschrittene von 11:00 - 11:50 in unserem neu renovierten Clubhaus im Sandweg 40 in Oberursel unter der Leitung von Conny Weiss an.

Zielgruppe:

Für alle, die ihre Kondition verbessern, Gewicht reduzieren und unter gesundheitlichen Gesichtspunkten ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen.

Durch gezielte Übungen wird die gesamte Muskulatur gestrafft und gekräftigt.

Bei gutem Wetter werden wir unsere Pfunde mit Walken zum Schmelzen bringen.

Bei Interesse kann zur Abwechslung eine Kurseinheit auch im Schwimmbad als Aquafitness/Aquajogging stattfinden. Zusätzlich gibt es Tipps rund um die Ernährung! Natürlich kommt der Spass nicht zu kurz!

Der Preis für den 16 stündigen Kurs beträgt für SCO Mitglieder 60 € und für Nichtmitglieder 110 €. Kursgebühren können von den Krankenkassen evtl. bezuschusst werden.

Anmeldung per mail an info@schwimmclub.de oder telefonisch unter 06171/23808 donnerstags von 10:00-11:00 Uhr.

Durchstarten-Anmelden-Wohlfühlen !!!