

--- NEWSMAIL ---

Sonntag, 29. April 2018

Neue Sportangebote in der SSG Wuppertal

Wir freuen uns, hier auf 3 neue Sportangebote im Verein hinweisen zu können und bitten um rege Teilnahme!

STEP-AEROBIC

Step-Aerobic ist ein dynamisches Gruppentraining zu rhythmischer Musik. Die gelenkschonenden Übungen werden mit Hilfe einer Plattform (Stepper) ausgeführt. Die Choreografie der zusammengestellten Übungen entsprechen einer Verbindung von Aerobic und Workout mit dem Stepper. Hauptsächlich wird hierbei die Ausdauer und Bewegungskoordination verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Das Training auf dem Stepper eignet sich hervorragend auch zum Abnehmen.

Das Auf- und Absteigen auf den Stepper trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch den hohen Aerobic Anteil werden hier auch die Arme verstärkt eingebracht und somit trainiert. **Einsteiger und Geübte sind herzlich willkommen**, denn die vielfältigen Grundschritte können an einzelne Bedürfnisse angepasst werden.

Wann: Donnerstags 03.05.2018 bis 27.09.2018

Uhrzeit: 19.45 – 21:00 Uhr

Wo: Turnhalle Sedanstraße, Sedanstraße 4-14

Leitung: Tanja Jagobert

Kosten: Mitglieder SSG: im Jahresbeitrag enthalten
Nicht-Mitglieder: Teilnahme über Zehnerkarte

Teilnehmer: mind. 8 – max. 19

Interessierte können sich persönlich/telefonisch/schriftlich in der Geschäftsstelle oder E-Mail www.ssg-wuppertal.de anmelden.

FAYO – FASZIEN YOGA

Fayo - das Faszien- Yoga nach Liebscher & Bracht für Jedermann / -frau wird in der SSG Wuppertal erstmalig und in Kursform angeboten.

Wann: Freitags 27.04. bis 13.07.2018 (10 x 60 Min.)
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Turnhalle Sedanstraße 4-14
Leitung: Diana Frings
Kosten: Nicht-Mitglieder 50,00 Euro
 SSG-Mitglieder 25,00 Euro

Interessierte können sich persönlich/telefonisch/schriftlich in der Geschäftsstelle oder E-Mail www.ssg-wuppertal.de anmelden.

VORANKÜNDIGUNG

Sommerferien Schwimmkurse der SSG

Die Sommerferien Schwimmkurse finden dieses Jahr in der **ersten (17.-20.7.)** und zweiten Woche (24.-27.7.) der Sommerferien statt, und zwar jeweils von Dienstag bis Freitag. Alle Kursinformationen und Anmeldungen sind im Rahmen der Feriensportkurse der Stadt Wuppertal möglich. Weitere Informationen gibt gerne auch unsere Schwimmabteilung.

Weitere aktuelle Infos immer unter www.ssg-wuppertal.de und www.hsv-wuppertal.de und auf unseren Facebook Seiten www.facebook.de/ssgwuppertal.

Wir freuen uns auf Sie/Euch

Sportliche Grüße

Ihr/Euer SSG Wuppertal News Mail Team

Wir bewegen Generationen

© 2018 SSG Wuppertal 1863 e.V., Fuchsstr. 12, 42285 Wuppertal | www.ssg-wuppertal.de