



Fit Wa-La

„Fit im Wasser und an Land“

.... Sie lieben die Abwechslung verschiedener Sportarten? Oder Sie konnten sich bisher nicht für „EIN“ Angebot entscheiden?

Dann haben wir die Lösung!!

Die Turnabteilung der SKV Rutesheim bietet Ihnen ein innovatives Kursangebot an **Land** und im **Wasser** an. Der neue Kurs startet am 18. September 2018

Hier alle Kursinhalte auf einen Blick:

Termine für die „**Land**“-Stunden:

Immer dienstags von 19:00 – 20:00 Uhr in der Festhalle in Rutesheim

18.09./25.09./09.10./23.10./06.11./20.11./04.12./11.12.

➔ Aero fighting, Kräftigung und Stretching, Rückenfit/Entspannung, FitMix und Aerobic mit Stretching, **Walking**

Bitte beachten, am 18.09. gehen wir walken. Treffpunkt ist vor der Festhalle!

Termine für die „Wasser“-Stunden:

Immer samstags von **NEU** 19:30 – 20:15 Uhr in der Schwimmhalle in Rutesheim

06.10/20.10./17.11./01.12.

➔ AquaMix, wirbelsäulengerechtes Schwimmen, Aquazirkel, Aquafit/Entspannung

Eure Kursleiter Conny, Fabienne, Heidi, Mona, Sarah-Lena

Anmeldung über unsere Geschäftsstelle/Homepage:

SKV Rutesheim 1945 e.V. • Geschäftsstelle • Robert-Bosch-Straße 55 • 71277 Rutesheim •
Telefon & Fax: 07152 / 58111 • E-Mail: post@skv-rutesheim.de • www.skv-rutesheim.de