

Bodystyling Jugendliche und Erwachsene mit Denise ter Fehr

Schoningen: Mit einer neuen Idee startet die sportliche Ideenschmiede des SC Schoningen: Denise ter Fehr bietet ab dem 16. Mai immer dienstags ab 19:30 Uhr Bodystyling Jugendliche und Erwachsene. Bei dem ständig wechselnden Programm haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit in viele unterschiedliche Kursformate hinein zu schnuppern. Bestandteile wie Tabata, Zumba, Step-Aerobic oder klassisches Bauch-Beine-Po sind ebenso Bestandteile wie Pilates oder Hot Iron.

Start: 16. Mai in der Halle

Angesprochen sind Männer und Frauen sowie junge Erwachsene ab 16 Jahren. Start ist Dienstag, der 28. Februar ab 19:30 Uhr in der Turnhalle des SC Schoningen. Installiert wird zunächst ein Kursangebot mit zehn Einheiten. **Für Mitglieder ist das Angebot kostenfrei!** Nichtmitglieder zahlen 6,00 €/Stunde

Denise ter Fehr: Ausgebildete Fitness-Trainerin ist seit vielen Jahren Trainerin und Fitness-Coach:

Denise ter Fehr: „Ich freue mich riesig auf viele neue Teilnehmer und diese neue Idee. Denn die Kursteilnehmer bestimmen die Workout-Inhalte mit.“

Bild: Probetraining für die neue Gruppe Bodystyling Jugendliche und Erwachsene mit SC Fitness-Chefin Myriam Rather und Trainerin Denise ter Fehr. Start: Dienstag, der 16. Mai ab 19:30 Uhr - **späterer Einstieg ist möglich.**



Die Fitness-Angebote des SC im Überblick

Montag

17:15 18:15 Step 50 +
18:00 19:00 Energy-Dance
19:45 20:45 Bauch-Beine-Po

Dienstag

19:30 - 20:30 Body-Styling

20:15 21:45 Badminton

Mittwoch

18:30 19:30 Step Aerobic Fortgeschrittene

18:30 20:00 Frauenfitness

Donnerstag

18:30 19:30 SC Iron - Langhanteltraining

20:15 21:45 Fitness und Fun für Männer

Freitag

17:00 18:00 Sportabzeichen nach Absprache Wiebke Sielhorst

19:15 21:15 Badminton