

Bewegung und Sport sind von enormer Bedeutung für menschliches Wohlbefinden, insbesondere in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit. Körperliche Aktivität wirkt sich in jedem Alter positiv auf motorische Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft, Reaktionsvermögen und die Seele aus.

Sport in der Gruppe macht Spaß!

Alle reden von Innovation. Auch unsere Abteilung des SV Helsa, seit über 35 Jahren fester Bestandteil des Hauptvereins, strebt danach, sich neu zu entwickeln, sich den Wünschen und Erfordernissen der Gesellschaft im Bereich des Gesundheitssportes anzunehmen, und das Angebot mit lizenzierten Übungsleiterinnen danach auszurichten.

Gesundheit und Fitness fördern, erhalten und verbessern ist unsere Devise.

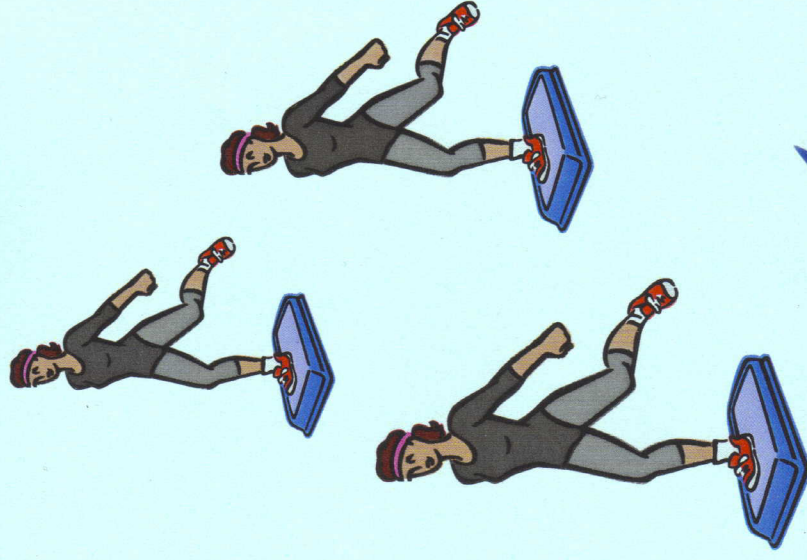
Für Neulinge, die sich nach einigen Probestunden für eine Mitgliedschaft entscheiden sollten, hier die Beiträge:

Jahresbeitrag:
Jugendliche: 25,00 €
Erwachsene: 41,00 €



Bewegung ist Leben

Fitness für Frauen



Sportverein Helsa 1945 e. V.

**Für Informationen und
Anmeldungen stehen
wir gern zur Verfügung**

Abteilungsleiterin:

Pia Wagner
Leipziger Straße 35
34298 Helsa
Tel.: 05605/ 7898
E-Mail: wagner.pur@t-online.de

Übungsleiterinnen:

Sonja Diegel Annelind Lenz-Rode



Fitness für Frauen

Unser Programm

Für Wen?

Wo?

SCHULSPORTHALLE

der Schäferlandschule/Grundschule
Schulstraße 10, 34298 Helsa

Wann?

DONNERSTAG 20-21 UHR

Während der Sommerferien werden
diverse Aktivitäten angeboten z. B.:



WALKING

FAHRRADFAHREN IN DER REGION

Von Kopf bis Fuß

Bauch- Beine-Po

Stepp-Aerobic

Wirbelsäulentraining

Dehnung/ Kräftigung

der

Rückenmuskulatur

Koordinationsübungen

Herz-Kreislauf-Training

Venengymnastik

Muskelentspannung

Alle Frauen, Neu- und Wiedereinsteiger,
die Spaß an Bewegung haben, und
diejenigen, die ihre körperliche Fitness
erhalten möchten, sind eingeladen,
bei uns mitzumachen.

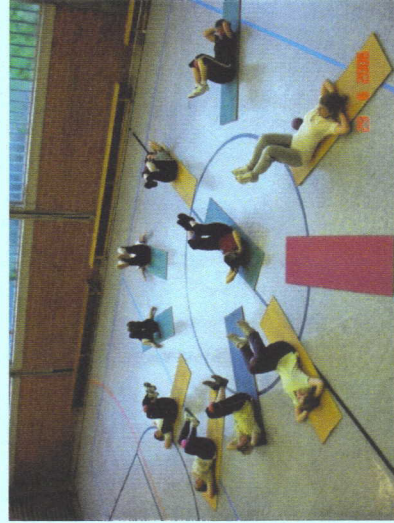
Sport in der Gruppe bringt Spaß.

Die Vielfalt der Angebote kann auch

genutzt werden um sich für zu Hause-
nach den eigenen Bedürfnissen - ein

Übungsprogramm zusammen zu stellen.

schnuppert doch mal rein



Für Spaß und gute Laune sorgt
die passende Musikauswahl

