Bodystyling für Frauen



Bodystyling Jugendliche und Erwachsene mit Denise ter Fehr

Mit einer neuen Idee startet die sportliche Ideenschmiede des SC Schoningen: Denise ter Fehr

bietet immer dienstags ab 19:15 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. Späterer Einstieg ist jederzeit möglich.
Angesprochen sind Männer und Frauen sowie junge Erwachsene ab 16 Jahren.
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.