



10 Wochen-Kurs Fitnessstraining für Frauen

Mittwoch

7:30-8:15 Uhr

im Fitnesstreff des Sportinstituts

Das Fitnessstraining ist für alle Frauen, die sich mit einer Kombination aus Konditionstraining, einem Krafttraining und Funktionsgymnastik im Sinne eines Zirkeltrainings fit halten wollen. Es wird ein abwechslungsreiches Programm outdoor wie indoor angeboten:

Datum	Trainingsinhalt	Schlechtwetteralternative
28.08.24	Nordic Walking Treffpunkt vor dem Sportinstitut Stöcke können, wenn nicht vorhanden, geliehen werden	Spinning Treffpunkt in der TU Gym
04.09.24	Parkbankworkout Treffpunkt vor dem Sportinstitut	Zirkeltraining mit Kleingeräten Treffpunkt in der TU Gym
11.09.24	Outdoorfitness Treffpunkt vor dem Sportinstitut	Zirkeltraining mit Kleingeräten Treffpunkt in der TU Gym
18.09.24	Spinning Treffpunkt in der TU Gym	
25.09.24	Zirkeltraining im Fitnesstreff	
02.10.24	Zirkeltraining im Fitnesstreff	
09.10.24	Ausfall	
16.10.24	Zirkeltraining im Fitnesstreff	
23.10.24	Zirkeltraining im Fitnesstreff	
30.10.24	Zirkeltraining im Fitnesstreff	
06.11.24	Zirkeltraining im Fitnesstreff	

Kosten: Studierende 15,00€ und Mitarbeitende 20,00€

Die Kursgebühr ist nach einer Anmeldebestätigung zu überweisen an:

TU Clausthal

Sparkasse Hildesheim-Goslar-Peine

IBAN: DE71 2595 0130 0000 0221 11

BIC: NOLADE21HIK

Empfängerangabe: Kostenstelle 3000 0130 – Kurs Fitnessstraining für Frauen und Name