



## *Sportverein Darsberg 1949 e.V.*

### **Neues Kursformat** für Mitglieder/neue Mitglieder ohne zusätzliche Gebühren **"Für Junge und jung Gebliebene"**

Ganzkörpertraining mit intensivem Kraft- und Konditionsanteil  
- gemeinsam trainieren mit Spaß und gegenseitigem Motivieren!

Das Training soll mittwochs am Abend im großen Saal des  
Dorfgemeinschaftshauses (DGH) stattfinden.

Die potenzielle Trainerin (Tina Lauer) ist ausgebildet in verschiedenen Kursformaten  
(B-Lizenz, Small Group Trainer, Maxx Trainer, Reha Trainer und Präventionskurs  
Gesunder Rücken).

Die genaue Gestaltung des Kurses erfolgt in Abstimmung mit den Interessenten.

**Kontaktaufnahme: Tina Lauer (Tel. 06229/9335060), Ulrike Emmerich (06229/1012), E-Mail [svdarsberg\\_1949@yahoo.de](mailto:svdarsberg_1949@yahoo.de)**



## *Sportverein Darsberg 1949 e.V.*

### **Neues Kursformat** für Mitglieder/neue Mitglieder ohne zusätzliche Gebühren **"Aktiv in jedem Alter und wieder aktiviert"**

Ganzkörpertraining mit Rücksicht auf das eine oder andere "Wehwehchen"  
- gemeinsam trainieren mit Spaß und dem Ziel - mehr/bessere Beweglichkeit!

Kontakte in der Gruppe pflegen, und nach dem Training regelmäßig einen  
gemeinsamen Ausklang gestalten.

Das Training soll mittwochs am Nachmittag im großen Saal des  
Dorfgemeinschaftshauses (DGH) stattfinden.

Die potenzielle Trainerin (Tina Lauer) ist ausgebildet in verschiedenen Kursformaten  
(u.a. B-Lizenz, Reha Trainer und Präventionskurs Gesunder Rücken) und kann  
daher auf viele Problem gezielt eingehen.

Die genaue Gestaltung des Kurses erfolgt in Abstimmung mit den Interessenten.

**Kontaktaufnahme: Tina Lauer (Tel. 06229/9335060), Ulrike Emmerich (06229/1012), E-Mail [svdarsberg\\_1949@yahoo.de](mailto:svdarsberg_1949@yahoo.de)**