

AC Altrip



Dem Winterspeck vorbeugen - Bewegung und Fitness gerade auch im Herbst!

Einfach mal vorbeikommen und mitmachen! Kinder sind im ersten Jahr beitragsfrei.

Fitness-Mix

Fitness-Mix mit Elementen aus Aerobic (mit und ohne Handgeräte), Boxaerobic, Bauch-Beine-Po sowie Entspannungsübungen und Traumreisen.

Übungsleiterin: Melanie Bappert-Rogosch, Telefon: 69 48 049

Dienstag und Donnerstag von 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr in der AC-Halle

Und für die Kinder:

Kids ab 6

Fördert Geschicklichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination, z.B. durch Mannschaftsspiele, Hindernisparcours, Badminton, klassische Turnübungen und vieles mehr.

Übungsleiterin: Jaqueline Kölbl

Donnerstag von 15.30 bis 17.00 Uhr in der AC-Halle

Und zur Entspannung:

Winterzeit = Saunazeit!

Wir haben in unserer Sporthalle eine Sauna die zu folgenden Zeiten in Betrieb ist:

Dienstags	von 9 bis 12 Uhr Frauen
	von 17 bis 22 Uhr Frauen
Mittwochs	von 18 bis 22 Uhr gemischt
Donnerstags	von 17 bis 22 Uhr Frauen
Freitags	von 17 bis 20 Uhr Männer
	von 20 bis 22 Uhr gemischt

Es besteht auch die Möglichkeit, eigene Saunagruppen zu anderen Zeiten einzurichten.

Der Besuch der Sauna ist mit dem „Zusatzbeitrag Sauna“ (<http://www.aca1923.de/Mitgliedsbeiträge>) für ein halbes Jahr – z.B. im Winter von Oktober bis März – oder aber auch für das ganze Jahr für alle Mitglieder möglich.