Sportlich in den Herbst

Neu

Start: 04.10.18 Kurs 10 x in 2018, kein Kurs in den Ferien
Kursgebühr: 34,00€, für Mitglieder kostenlos

Termin: Donnerstags 20:00 – 21:00 Uhr / 10 x 60 Minuten
Kursort: Dreifachturnhalle Realschule Maisach (Gruppe Freizeitsport) bei Hallensperrungen weichen wir auf den TSG Gymnastikraum aus
Teilnehmerkreis: Erwachsene min. 5 Personen max. 15 Personen

Kurs Nr. 18-10-j

Wir starten sportlich in den Herbst!
Für alle, die auch im Herbst und Winter aktiv und fit sein wollen!
Gerade in dieser Zeit ist es gut einen Ausgleich zum Alltag zu bekommen. Allgemeine Fitness, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination können durch gezielte und regelmäßige sportliche Betätigung erhalten und verbessert werden.
Nirgends geht das besser als in einer größeren Gruppe von Sportlerinnen und Sportlern, unter der Anleitung von erfahrenen Übungsleitern.
Zum abwechslungsreichen Programm gehören: Aufwärmspiele, Dehn-und Bewegungsübungen mit verschiedenen Geräten, unterschiedliche Trainingszirkel und zum Abschluss falls möglich eine Runde Basketball, Badminton oder o.ä.

Weitere Infos: Johanna Loewe (08141/95231) & Eckart Rabe (08141/94302)