

Sportlich in den Frühling

Neu

Start: 24.01.19 Kurs 10 x 60 Min.
Kein Kurs in den Ferien

Kursgebühr: 34,00€ für Mitglieder kostenlos

Termin: Donnerstags 20:15 – 21:15 Uhr

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.
19-01-I**

Wir starten sportlich in den Frühling!

Für alle, die die das neue Jahr sportlich beginnen wollen!

Zu jeder 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