Sportlich in den Herbst

Start: 01.10.2020 Kurs 10 x 60 Min
Kursgebühr: 39 €, für Mitglieder kostenlos

Termin: Donnerstags: 20:00 – 21:00 Uhr, kein Kurs in den Ferien
Ort: Realschule Maisach, Turnhalle, Lusstraße 36
Kursleitung: Oliver Cremer, langjähriger Trainer und Unterstützung anderer Trainer

Kurs Nr. 20-10-e

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, sowie unterschiedliche Trainingszirkel.
Im Anschluss kann noch eine Runde Basketball, Badminton oder o.ä. gespielt werden.

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de