



auf sanfte Art ab Mittwoch 07.02.2018

In Anlehnung an das Alltagstrainingsprogramm des DOSB bieten wir ein Fitnessstraining auf sanfter Art für Anfänger bzw. Interessierte, die nach längerer Sportabstinenz oder erstmalig grundlegende Fitness erwerben möchten an. Der Kurs beinhaltet einfache Übungen zur Muskelkräftigung, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer aus dem täglichen Umfeld. Es sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig.

Wann? ab Mittwoch 07.02. – 25.04.18 (= 10x)

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Wo ? WMTV Turnhalle

Kosten: 15,00 € Zusatzkosten für Mitglieder
60,00 € für Nichtmitglieder

Leitung: Rainer Müller

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH

Bitte mitbringen:

- Sportsachen, Handtuch, etwas zum Trinken