

TURNVEREIN HÄHNLEIN

– Dein Verein –

Kurs - "Fit für die Piste!"

Der TV Hähnlein möchte euch „Fit für die Piste“ machen und bietet einen Ski-/Snowboard-gymnastik-Kurs für jede Altersklasse an.

Natürlich sind auch nicht Ski-/Snowboardfahrer*innen in diesem Kurs gerne willkommen. Jeder der Spaß an Bewegung hat und dies gerne in der Gruppe ausführen möchte, kann mitmachen.

Ziel ist es eure Muskulatur und Gelenke auf die bevorstehenden Abfahrten mit euren Sportgeräten vorzubereiten, damit die persönliche Leistungsfähigkeit verbessert wird und die Freude am Skifahren/Snowboarden den ganzen Urlaub anhält.

Wir werden wir uns mit viel Spaß und einem effektiven Ganzkörper-Intervall-Training entsprechend vorbereiten. Schon nach ein paar Stunden werdet ihr eine Verbesserung eures sportlichen Könnens wahrnehmen.

Weitere Infos / Angebote des TV Hähnlein findet ihr auch auf unserer Homepage.

www.tv-haehnlein.de

Der Kurs findet unter Einhaltung der Hygiene- und Organisationsvorgaben des Konzepts zum Sportbetrieb des TV Hähnlein statt.

TV Hähnlein
Im Alten Neckarbett 26a
Tel.: 06257/998864
Email: info@tv-haehnlein.de
www.tv-haehnlein.de

...viel Spaß!!!



6 Termine

10. Januar bis 21. Februar 2022

Montags von 19:00 - 19:50 Uhr
Turnhalle der Hähnleiner Schule

Übungsleiterin: Nicki Ries
DOSB Übungsleiterin B -
Sport in der Prävention
Trainer C-Lizenz Breitensport –
Fitness und Gesundheit Erwachsene

Kosten:
Mitglieder des TV Hähnlein frei
Nichtmitglieder 15,00 €

Anmeldung unter info@tv-haehnlein.de
oder Tel.: 06257/5054805

