

Fit am Vormittag



Inhalte:

- Mobilisation und Dehnung des ganzen Körpers
- Kräftigung mit und ohne Geräte und somit Prävention vor Verletzungen im Alltag
- Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen
- Anzahl der Wiederholungen und Intensität der Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasste – daher auch ideal für Neueinsteiger*innen!

Termine: ab 24.01.2023, 10 Termine immer dienstags

Ort: TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl

Uhrzeit: 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr / bei großem Interesse findet ein 2. Kurs ab 10.15 Uhr statt

Kursleitung: Yvonne Hörth

Kursgebühr: 50,00 € für Vereinsmitglieder, 70,00 € für Nicht-Mitglieder
Die Kursgebühr ist nach der ersten Stunde fällig per Banküberweisung:
DE87 66251434 00000 18168
Verwendungszweck: Fit am Vormittag 01/2023, Vorname Nachname

Anmeldung: Die Plätze sind begrenzt. Eine Anmeldung per E-Mail an post@tv-buehl.de ist erforderlich.

Bitte eigene Isomatte oder Yogamatte mitbringen!

Änderungen aufgrund sich ändernder Corona-Auflagen sind vorbehalten.

Kontaktadresse: TV Bühl 1847 e.V.
Geschäftsstelle
Ludwig-Jahn-Str.1
77815 Bühl
E-Mail: post@tv-buehl.de
Tel.: 07223/20366