



Neues Kurs-Angebot des TV Schmie e.V.

Winter-Fit

Dieser **10-wöchige Kurs** ist für alle gedacht, die sich in der kalten Jahreszeit fit halten bzw. auf die Skisaison vorbereiten wollen.

Wir trainieren alle Muskelgruppen mit und ohne Kleingeräte.

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit vielen rumpfstabilisierenden Übungen und sensomotorischen Trainingsreizen, sowie Kraft und Ausdauer erwartet die Teilnehmer.

Start: Freitag, 02. November 2018

Weitere Termine: 09. + 16. + 23. + 30. November 2018
07. + 14. Dezember 2018
11. + 18. + 25. Januar 2019

Wann: 19:00 – 20:00 Uhr

Wo: Gymnastikraum oder Turnhalle Schmie
(je nach Teilnehmerzahl)

Mindestalter: 16 Jahre

Teilnehmerzahl: min. 10

Kursgebühr: Für TV Mitglieder: 20€

Für Nicht-Mitglieder (zusätzlich die Mitgliedschaft für 1 Jahr)

Erwachsene: 33€

Jugendliche 16-18 Jahre: 12€

Schüler/Studenten: 18€

Anmeldung/Nachfragen über:

ski@tv-schmie.de mit der Angabe, ob bereits Mitglied oder nicht

Mehr Infos bzw. Mitglied werden unter:

www.tv-schmie.de

Meldeschluss: 26.10.2018