



## Winter-Fit

Nach dem erfolgreichen Start im vergangenen Winter wollen wir auch dieses Jahr diesen Kurs wieder anbieten.

Der **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, 15. November 2019

**Weitere Termine:** 22. + 29. November  
06. + 20. Dezember  
10. + 17. + 24. + 31. Januar 2020  
07. Februar 2020

Terminänderungen behalten wir uns vor.

**Wann:** 19:00 – 20:00 Uhr

**Wo:** Gymnastikraum oder Turnhalle Schmie  
(je nach Teilnehmerzahl)

**Mindestalter:** 16 Jahre

**Teilnehmerzahl:** Mindestens 10 maximal 20

**Kursgebühr:** TV Schmie Mitglieder: 20€  
Nichtmitglieder: 40€

Die Kursgebühr bitte wie folgt überweisen:

Empfänger: TV-Schmie  
IBAN: DE62 6665 0085 0008 9131 88  
Verwendungszweck: Kurs Winter-Fit 2019

**Anmeldung/Nachfragen über:**

ski@tv-schmie.de mit der Angabe ob Mitglied oder Nichtmitglied

**Die Anmeldebestätigung:**

Erhalten Sie nach dem Eingang der Kursgebühr

**Mehr Infos zum TV-Schmie:**

www.tv-schmie.de

**Meldeschluss:** 26.10.2019

Euer TV Schmie SkiTeam

**Kontakt:** [ski@tv-schmie.de](mailto:ski@tv-schmie.de)

**IBAN:** DE62 6665 0085 0008 9131 88