Spielvereinigung Roth

SKIGYMNASTIK

Apiclocreinigung

R

Anoth

e. V.

MIT FRITZ UND KATHRIN

FIT DURCH DEN WINTER

Der Berg ruft! Mit diesem Workout bereitest du dich und deinen Körper ganzheitlich auf die Wintersaison 2018/2019 vor. Trainiert wird Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Deine Muskeln und Gelenke werden auf die ungewohnte Belastung vorbereitet. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt und damit auch die Freude bei deinen Outdoor-Aktivitäten in den Bergen. Die Skigymnastik spricht nicht nur dich als Skifahrer, Langläufer oder Tourengeher an, sondern ist das ideale Training für Jedermann. Getreu dem Motto "Mach mit und du bist fit". Wir freuen uns auf dich.



INFO's

Für Mitglieder ist der Kurs frei.

Beitrag für Nichtmitglieder 75 Euro für die Saison von 10/2018 bis 03/2019.

Hallenturnschuhe, Gymnastik- matte und Trinken mit bringen.

Komm für eine Probestunde vorbei.

KONTAKT

E-Mail:

fitness gesundheit@spvgg-roth.de

Fritz Hörauf Tel.: 0162/3221432 Kathrin Ott Tel.: 09171/8356134

TERMINE

jeden Freitag 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Los geht's am Freitag 5. Oktober 2018

Sporthalle Gymnasium Brentwoodstr. 4 91154 Roth

