

Fit in den Winter

In diesem Kurs steht die Beweglichkeit, Agilität und das allgemeine körperliche Wohlbefinden im Mittelpunkt, um präventiv Schmerzen zu verhindern.

Mit gezielten und individuell angepassten Muskelaufbau- und Dehnübungen werden Rücken, Nacken und Schulter sowie Hüfte trainiert.

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen und Männer, die durch Bewegung ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, um so fit und gesund in den Winter zu starten.

Kurstag: Mittwoch 09.11., 16.11., 23.11. und 30.11.2022

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Kursort: Gemeinschaftshaus, Halle 3

Kursleitung: Helen Böhringer

Kursgebühren: 16 €/ Kurs für Mitglieder der Leichtathletikabteilung
24 €/ Kurs für Mitglieder anderer Abteilungen und
Nicht-Mitglieder

Anmeldung: über unsere Homepage <https://www.tvn-leichtathletik.com>

Mit der Buchung des Kurses wird die komplette Gebühr fällig und wird innerhalb 2-3 Tagen abgebucht. Bei nicht Stattfinden wird der komplette Betrag rückerstattet. In der Buchungsbestätigung befindet sich ein Link, über den die Buchung verwaltet werden kann. Sollte ein Kurstermin ausfallen, wird ein Ersatztermin angeboten oder die Kursgebühren anteilig erstattet.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Der Kurs findet unter Beachtung der aktuell gültigen Coronaregeln statt.

Die Speicherung der Daten erfolgt nach den aktuellen Vorschriften (DSGVO) durch unseren Buchungspartner <https://yolawo.de/datenschutz/>

Die Abteilung Leichtathletik haftet nicht für Schäden an Personen und Gegenständen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr