

**TURNVEREIN OYTEN e.V.**

**KURSANGEBOT**

**KURSANGEBOT**

## **Fit in die Woche**

# **Kraft-Ausdauer und Mobilitätstraining**

Wer Lust hat seine Fitness zum Wochenstart schon zu erwecken und Grundlagen aufzubauen für andere Sportarten wie Schwimmen, Rad fahren oder Laufen ist bei diesem Kurs richtig!

Wir trainieren Übungen für Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht und Herz-Kreislauf stehen auf dem Programm. Alle sind willkommen, von jung bis alt, vom/n Einsteiger\*in bis zum/r Sportler\*in. Alle können die Übungen nach dem jeweiligen persönlichen Leistungsstand anpassen.

Ort:	Bewegungshalle
Zeit:	<b>montags, ab dem 18. November 2024 (10x) bis zum 3. Februar 2025 7:30 bis 8:30 Uhr</b>
Teilnehmer:	Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.
Kosten:	€ 25,-- für Vereinsmitglieder des TV Oyten € 60,-- für Nicht-Mitglieder
Kursleitung:	Inga Schröder - Fitnesstrainerin

**Anmeldung nur über Internet unter [www.TV-Oyten.de](http://www.TV-Oyten.de) („Kurse“). Begrenzte Teilnehmerzahl; Plätze nach Eingang der Anmeldung.**

