

TURNVEREIN OYTEN e.V.

KURSANGEBOT

KURSANGEBOT

Fit in die Woche Kraft und Mobilitätstraining

Wer Lust hat seine Fitness zum Wochenstart schon zu erwecken und Grundlagen aufzubauen für andere Sportarten wie Schwimmen, Radfahren 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: **montags, ab dem 5. Januar 2026 (10x)
bis zum 9. März 2026
8:00 bis 9:00 Uhr**
- 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 („Kurse“). Begrenzte Teilnehmerzahl; Plätze nach Eingang der Anmeldung.

