



Baumberger Turn- und Sportclub

Der Breitensportverein für und in Baumberg



Fit und Ski

FITNESSTRAINING FÜR SKILÄUFER, DIE BELIEBTESTEN SONNTAGSKURSE

Der Kurs bietet die Möglichkeit sowohl Ihre Fitness als auch ihr körperliches Wohlbefinden zu erhalten und sogar zu steigern, und ist auch für Nicht-Skiläufer, ob jung oder alt und auch für Familien geeignet.

Die Trainingsschwerpunkte sind

- Förderung der Koordination
- Stärkung der Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur
- leichtes Hanteltraining, Zirkeltraining und Stretching
- Entspannungsübungen.

Natürlich kann jeder Teilnehmer seine Intensität selbst steuern und sich „auspowern“ oder es eher ruhig angehen lassen.

Der Kostenbeitrag für den Kurs beträgt 40,00 Euro und Kinder sind frei.

Es werden zwei Kurse angeboten, sie finden in der Sporthalle am Waldbeerenberg/Europaallee 1 in Baumberg statt.

Die Kurszeiten sind jeweils Sonntags

Kurs 1 vom So 15.10.23 bis So 17.12.2023

Kurs 2 vom So 07.01.24 bis So 24.03.2024

Jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahre und von 11.00 bis 12.00 Uhr für Erwachsene.

Das Training leitet die erfahrene Sporttrainerin Margot Thies.

Zur Anmeldung bitte eine E-Mail mit Vornamen, Name und Telefonnummer unter Angabe des gewünschten Kurses (Kurs 1 oder 2) und der gewünschten Uhrzeit an fitundski.info@gmail.com senden.

Es wird empfohlen Handtücher als Mattenaufgabe mitzubringen.

Wer schnell ist hat seinen Platz sicher, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen in der Geschäftsstelle des BTSC, Europaallee 1 (Sporthalle Waldbeerenberg - 02173-60639) oder per Mail an die Trainerin Margot Thies: thesis@t-online.de