



Kursangebot Skigymnastik u. Fitness

Ab dem 15.01.2012 bietet der RSV Schwelentrup einen Kurs Skigymnastik und Fitness an.



Beginn jeweils am
Sonntagvormittag um 11.00 Uhr
in der Gymnastikhalle am
Bergstadion.

Der Kurs dient als Vorbereitung für einen geplanten Skiurlaub und reduziert das damit verbundene Verletzungsrisiko. Das Angebot richtet sich auch an Personen die Interesse an Fitness haben und ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen. In den Übungsstunden werden Ausdauer, Kraft u. Beweglichkeit geschult. Das Angebot gilt für Erwachsene und Jugendliche. Nichtvereinsmitglieder können gegen eine Gebühr ebenfalls teilnehmen. Anmeldung an B.Utke Tel.: 05265/1515

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des RSV
<http://www.rsv-schelentrup.de>