



Kursangebot Skigymnastik und Fitness

Ab dem 20.01.2019 bietet der RSV Schwelentrup einen Kurs (59) Skigymnastik und Fitness an.

**In 10 Wochen „Winter-fit“!
Auf geht's.**



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

**Durch eine verbesserte
sportspezifische Fitness macht
der Wintersport gleich doppelt
Spaß! Weiterhin dient der Kurs
der Prävention/Vorbeugung
typischer
Wintersportverletzungen.
Regelmäßiges Training von
Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit
und Koordination sowie
Entspannung werden kombiniert
mit Spaß und Musik. Das
Angebot gilt für Erwachsene und
Jugendliche sowie Anfänger und
Fortgeschrittene.**

**Nichtvereinsmitglieder können
gegen eine kleine Gebühr
ebenfalls teilnehmen.
Anmeldung an
B. Utke Tel.: 05265/1515**

**Weitere Informationen befinden sich auf der Homepage des RSV
<http://www.rsv-schwelentrup.de>**