



Kursangebot Skigymnastik und Fitness

Ab dem 13.10.2019 bietet der RSV Schwelentrup 60. Kurs 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-schelentrup.de>