



Kursangebot Skigymnastik und Fitness

Ab dem 16.10.2022 bietet der RSV Schwelentrup den 64. 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.
Teilnahmevoraussetzung: 3G!
(Geimpft oder Genesen)!**

**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>