

# ES GEHT WIEDER LOS...!



## Skigymnastik

*...nicht nur für Skihasen...!*

**KURSANGEBOT**

Skigymnastik ist nicht out, sie heißt heutzutage nur meist anders...! Wir bieten ein anspruchsvolles Winter-Workout – und das nicht nur für Skihasen!

Durch gezielte Übungen werden die allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination maßgeblich verbessert.

Wir wünschen viel Spaß!!!

- **Kursbeginn:** Freitag, 20.10.2023
- **Kurszeiten:** freitags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
- **Kursdauer:** ca. 20 x 60 Minuten *(bis zu den Osterferien!)*
- **Ort:** Turnhalle des FJM-Gymnasiums, Weidenau
- **Kursgebühr:** 30,00 € für Nichtmitglieder  
10,00 € für Vereinsmitglieder
- **Übungsleiterin:** Alina Belz
- **Ansprechpartner/  
Anmeldung:** Markus Glodek  
Tel. 0170/9509845

**Kostenlose  
„Schnupperstunde“  
am 20.10.2023!**

## **DJK Weidenau**

Vereinsanschrift: Markus Glodek | In der Hanfwiese 5 | 57250 Netphen  
Internet: [www.djk-weidenau.de](http://www.djk-weidenau.de) | E-Mail: [info@djk-weidenau.de](mailto:info@djk-weidenau.de)