Es geht wieder los...



Kursangebot Skigymnastik

- nicht nur für Skihasen!

Skigymnastik ist nicht out, sie heißt heute nur meist anders. Wir freuen uns auf ein anspruchsvolles Winter-Workout – und das nicht nur für Skihasen.
Durch gezielte Übungen werden Grundausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit maßgeblich verbessert. Überzeuge dich selbst und komm vorbei. Wir wünschen dir viel Spaß!

kostenlose Schnupperstunde am 06.11.2026

Kursbeginn:	Freitag, 06.11.2026
Kurszeiten:	freitags von 18:00-19:00 Uhr
Kursdauer:	ca. 17 x 60 Min. (bis zu den Osterferien)
Ort:	Turnhalle des FJM-Gymnasiums, Weidenau
Kursgebühr:	30, 00 € für Nichtmitglieder
	10, 00 € für Vereinsmitglieder
Übungsleiter:	Konrad Schwan
Organisation:	Markus Glodek, Tel. 0170/9509845,
	mglodek@djk-weidenau.de

DjK Weidenau

Vereinsanschrift: Markus Glodek | In der Hanfwiese 5 | 57250 Netphen |
Internet: www.djk-weidenau.de | E-Mail: info@djk-weidenau.de