

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, 08.11.2024
- **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
- **Übungsleiter:** Florian Ostermann
- **Ansprechpartner/
Anmeldung:** Markus Glodek
Tel. 0170/9509845

**Kostenlose
„Schnupperstunde“
am 08.11.2024!**

DJK Weidenau

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