

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 Grundaussdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit maßgeblich verbessert. Überzeuge dich selbst und komm vorbei. Wir wünschen dir viel Spaß!

Kursbeginn: Freitag, 31.10.2025

Kurszeiten: freitags von 18:00-19:00 Uhr

Kursdauer: ca. 20 x 60 Min. (bis zu den Osterferien)

Ort: Turnhalle der des FJM-Gymnasiums, Weidenau

Kursgebühr: 30, 00€ für Nichtmitglieder
10, 00 € für Vereinsmitglieder

Übungsleiter: Daniel Grauel

Ansprechpartner: Markus Glodek, Tel. 0170/9509845,
mglodek@djk-weidenau.de

*kostenlose
Schnupperstunde
am 31.10.2025*

DJK Weidenau

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