

Neue Saison

Neue Abteilung

Fitness beim SVR → ab September 2019



Schnupperstunde vor den Sommerferien (je 60min.)

Rücken Fit

- Mobilität und Beweglichkeit verbessern
- Kräftigungs- und Stabilitätsübungen
- Entspannung

Allround Fitness

- Ganzkörpertraining
- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination

Bei Interesse bitte kurze Rückinfo an: fitness@sv-ringingen.de

Teilnehmer: Männer und Frauen (gerne auch Schwangere)

Anzahl: min. 5 / max. 15

Kurse: Rücken Fit und/oder Allround Fitness (je nach Rückmeldungen)

Wann: Freitags, ab 19:00 Uhr

Wo: witterungsabhängig in der Halle oder am Sportgelände

Kosten: aufbauend 15 Einheiten á 60min = 60€ / 30€ für Mitglieder



Wir freuen uns auf Euch

Martina Kraus

(Athletik-Trainerin, Fit durch die Schwangerschaft, Rückenkursleiterin, Fitness-Trainerin B-Lizenz, Mental-Coach, Schwimmtrainerin C-Lizenz, Ernährungsberaterin B-Lizenz)

Jaqueline Kästle

(Physiotherapeutin in Ausbildung, Schülermentorin Volleyball)