



Fitness



SAVE THE DATE
05. JULI 2019

kostenlose Schnupperstunde in der Sporthalle Ringingen

Allround Fitness

- Ganzkörpertraining
- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination

Beginn: 18³⁰ Uhr

Rücken Fit

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

Beginn: 19⁴⁵ Uhr

Anmeldung: fitness@sv-ringingen.de

Bitte mitbringen: Isomatte, Hallenschuhe, Sportkleidung



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)