

Skigymnastik beim TVE Burgaltendorf

Burgaltendorf. Der nächste Winter kommt bestimmt, und wer etwa auf der Skipiste fit sein möchte, der sollte sich gut vorbereiten – etwa mit Skigymnastik, die etwa der TV Einigkeit Burgaltendorf direkt nach den Herbstferien anbietet. Am Freitag, 24. Oktober, beginnt ein Kurs beim TVE, der bis zum 23. Januar immer freitags angeboten wird (19.30-20.30 Uhr, Aktiv-Punkt, Holteyer Str. 29).

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Entweder telefonisch unter ☎ 0201 57 03 97, via E-mail an sport@tve-burgaltendorf.de oder auch persönlich im TVE-Büro. Vereinsmitglieder bezahlen 27 Euro, alle anderen sind für 48 Euro dabei.

WAZ 7.10.14

Skigymnastik beim TVE

BURGALTENDORF. Wer auf der Piste fit sein will, muss die beim Skifahren benötigte Muskulatur in der Vorbereitung trainieren. Skigymnastik ist dafür der ideale Fitmacher. Intensives Konditionstraining bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Ausgesuchte Übungen kräftigen die Muskulatur der Beine, aber auch von Bauch, Rücken und Oberkörper.

Außerdem werden Koordination und Beweglichkeit geschult. Skigymnastik ist der ideale Sport für alle, die sich auf die Skisaison freuen. Aber auch diejenigen, die fit durch den Winter kommen wollen, selbst wenn es nicht auf die Piste geht, sind willkommen.

Kursbeginn ist am 24. Oktober

Durch wechselnde Kursleiter ist garantiert, dass keine Langeweile aufkommt. Am 24. Oktober, also nach den Herbstferien, startet der Kurs beim TVE Burgaltendorf und dauert bis zum 23. Januar nächsten Jahres. Trainingszeit ist immer freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr, Trainingsort der Aktiv Punkt an der Holteyer Straße 29. Anmeldungen sind ab sofort unter Tel. 0201/57 03 97, E-Mail an: sport@tve-burgaltendorf.de oder persönlich im TVE Büro möglich. TVE-Mitglieder zahlen 27 Euro Kursgebühr, Nichtmitglieder 48 Euro.

RURK KURIER
8.10.14