TSV Wendlingen 1920 e.V.

Datum: am 20.10.2022 um 19:30-20:30
Titel: Fit-Mix Ganzkörperkräftigung (FM22-02)

Kursbeschreibung:

Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm Kurs-ID : KU-BE-TNX4WG

Koordinations- und Stabilisationstraining, Kräftigung des ganzen Körpers.

Kursgebühren für 10 KE:

TSV-Mitglied: 30 Euro
NICHT-TSV-Mitglied: 50 Euro

Bitte Beachten:
Um die Kursgebühren als TSV-Mitglied in Anspruch zu nehmen bitte als interner Teilnehmer anmelden.

Mindestteilnehmerzahl: 5

Teilnahmevoraussetzungen / Hygienevorschriften

- Es gelten die tagesaktuellen Richtlinien der Corona-Verordnung der Stadt Wendlingen am Neckar.
- Ein Mindestabstand während der Trainings- und Übungseinheit sind einzuhalten.
- Nur wer gesund ist darf trainieren! Personen (auch mit leichten) Symptomen bleiben Zuhause.
- Alle Teilnehmer müssen pünktlich - auf keinen Fall zu früh - zum Training erscheinen. Nach Beendigung des Trainings ist die Sportstätte umgehend zu verlassen.
- Umkleiden und Duschen dürfen wieder benutzt werden. Es ist jedoch sicherzustellen, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann. Der Aufenthalt ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken.
- Bis zum Erreichen der Trainingsfläche muss ein geeigneter Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Zum Sporttreiben in der Sporthalle darf dieser abgelegt werden.

Trainerin:

Marianne Suck