



Fit für den Winterurlaub? Wir machen sie fit! 😊

Skigymnastik zur Verletzungsprophylaxe

- auch für Nichtskifahrer empfehlenswert-

Sinnvolle Vorbereitung für einen tollen und verletzungsfreien Winterurlaub

Zielgerichtete Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Zeitraum 10.01.2019 – 28.03.2019

Donnerstag 19.00- 20.00 Uhr, Dreifachhalle Gymnasium Frechen

Trainingspaket 5 Einheiten- Beginn jederzeit im Zeitraum möglich

Kosten: 20,00 €/Trainingspaket

Anmeldung und Information in der Geschäftsstelle der TS Frechen oder unter info@ts-frechen.de

