



Anmeldung für Nichtmitglieder

„Fit durch den Winter“ 2022/23

Name, Vorname		
Straße		
Wohnort		
E-Mail		
Telefon		
Datum / Unterschrift		

Die Kontaktdaten werden ausschließlich zur Kommunikation im Rahmen des Trainings erhoben!

Unser diesjähriges **„Fit durch den Winter“** Sportprogramm findet wieder in der Zeit vom 11.10.22 bis 28.02.23 jeweils dienstags von 19:30 Uhr – ca. 21:00 Uhr in der Turnhalle der Gruneliussschule, Wiener Straße 13, in Ffm-Oberrad statt. Das Training beginnt mit einer Aufwärmphase, um Körper und Muskulatur auf das anschließende Training vorzubereiten. Im anschließenden, langsameren Teil, steht die Verbesserung der Kraftausdauer und gezielte Muskelkräftigungen im Vordergrund des Trainings. Eine Entspannungsphase, in der die beanspruchte Muskulatur mobilisiert und gedehnt wird, schließt das Training ab. Darüber hinaus sind auch Nichtmitglieder während der Übungsstunden unfallversichert.

Die Kursgebühr beträgt für den gesamten Zeitraum 40 €, den Sie bitte vor Beginn der ersten Übungsstunde auf unser Vereinskonto überweisen. Das Betreten der Halle ist nur mit speziellen Hallenturnschuhen (Helle Sohle!!) gestattet. Ihre Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko. Sie sind nicht verpflichtet den einzelnen Übungen Folge zu leisten.

Während der Schulferien findet kein Sportbetrieb statt:

Herbstferien vom 24.10.22 bis 28.10.22 • Weihnachtsferien vom 22.12.22 bis 06.01.23