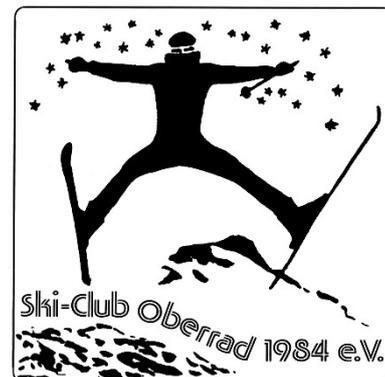


Ski-Club Oberrad 1984 e.V.

...more than skiing

Ski-Club Oberrad e.V. · Wiener Str. 24 · 60599 Frankfurt



Sept. 2019

„Fit durch den Winter“ 2019/2020 für Nichtmitglieder

Unser diesjähriges „Fit durch den Winter“ Sportprogramm findet wieder in der Zeit vom 15.10.19 – 18.02.20 jeweils dienstags von 19:30 Uhr – ca. 21:00 Uhr in der Turnhalle der Gruneliussschule, Wiener Str. 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, Weihnachtsferien (23.12.19 – 10.01.20) findet kein Sportbetrieb statt.

Ski-Club Oberrad 1984 e.V.
Wiener Str. 24
60599 Frankfurt/M.
Fon & Fax (69)65309124

Kontoverbindung: Frankfurter Sparkasse 1822
IBAN DE30 5005 0201 0000 3342 51 BIC HELADEF1822
winterfit@skiclub-oberrad.de www.skiclub-oberrad.de

Anmeldung zur 2019/2020 des Ski-Club Oberrad e.V.

Wiener Str. 24, 60599 Frankfurt, Fon & Fax (069)65309124

Jeden Dienstag von 19:30 Uhr – ca. 21:00 Uhr in der Turnhalle der Gruneliussschule

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ e-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____