

DJK Memmingen
- Leichtathletik -



Einladung zum
**Basistraining
für Erwachsene**

„Sally“ ist auch wieder dabei !

Basistraining für Erwachsene

Schlechtes Wetter, miese Laune, der innere Schweinehund, Übergewicht oder einfach kein Bock ?

All dem wollen wir mit diesem Angebot Paroli bieten.

Ein für Anfänger und Fortgeschrittene geeignetes Basistraining (Zirkeltraining) soll die eigene Fitness steigern und den Spaß an der Bewegung wieder in den Vordergrund stellen. Bei fetziger Musik werden Ausdauer, Koordination und Kraft kontinuierlich über den Winter gesteigert. Jeder Einzelne kann sich nach eigenem Ermessen auspowern und seine sportlichen Grenzen wöchentlich erweitern.

Also anmelden, ausprobieren und Spaß an der Bewegung haben.

Kursbeginn:

Mittwoch, **02.10.2019**

Jeweils 18.30-20.00 Uhr (ca.20 x)

Ort:

Sporthalle Vöhl-Gymnasium
87700 Memmingen

Max. 24 Teilnehmer

Trainer:

Dirk Harlinghausen

Inhalte:

Gemeinsames Aufwärmen
Aufeinander aufbauendes Zirkeltraining
Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
Übungen mit kleinen Geräten

Grundlegendes Training:

- Zur Verbesserung der eigenen Ausdauer und des eigenen Wohlbefindens
 - Aufbau von Muskelmasse und Abbau von Fettreserven
 - Steigerung der eigenen Fitness
- Gemeinsamer Cooldown

Mitzubringen:

Sportkleidung
Sportschuhe für die Halle
Handtuch und Getränke

Anmeldungsformular auf der Rückseite

über die Trainer oder direkt an:

Dirk Harlinghausen

Info.harlinghausen@t-online.de

Tel.: 08393-942786

gerne auch WhatsApp 0160 98716471

Meldeschluss: 22. September 2019

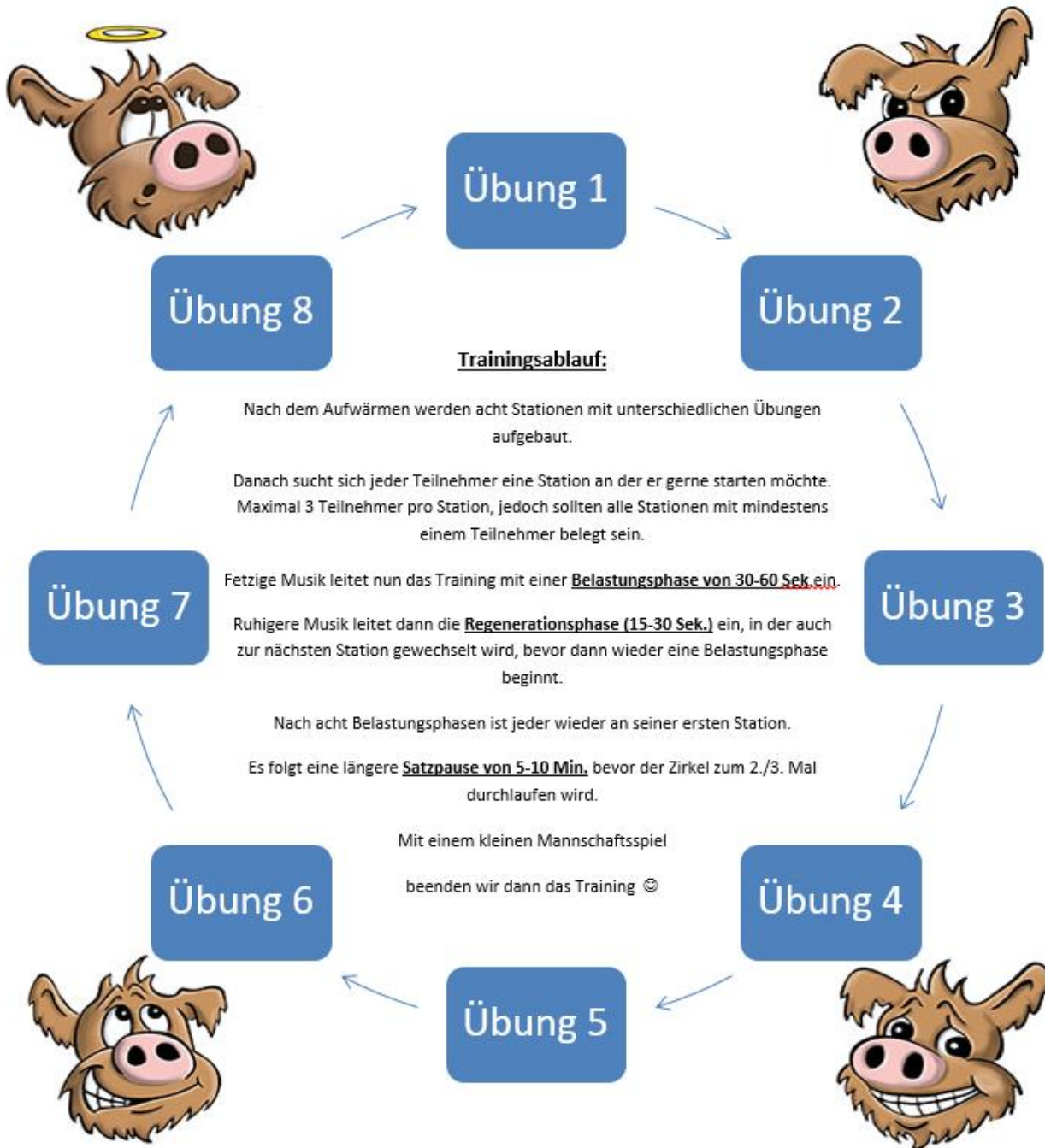
Vergabe der Plätze nach Eingang der Anmeldung! Generell ist auch ein Quereinstieg jederzeit möglich, wenn Plätze frei sind.

Bei zu geringer Beteiligung muss der Kurs jedoch leider abgesagt werden

**Kosten: 35 € für Vereinsmitglieder
45 € für Nichtmitglieder**

Die Einnahmen kommen der Jugendarbeiter der Abteilung Leichtathletik zu Gute

Anmeldung für das Basistraining für Erwachsene 2019



Name: _____

Geb. Datum: _____

Anschrift: _____

Vereinsmitglied DJK MM: (JA / NEIN)

Sonstiger Sportverein: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-Mail: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____