

Nr. 6 Fitness-Training für Volleyballerinnen und Interessierte

Dienstag 20:15 - 21:15 Uhr

Wir starten zunächst mit lockeren Aufwärm- und Koordinationsübungen nach Musik.

Anschließend folgt ein Training für „Bauch – Beine – Po“ . Rücken – Schulter - Arme trainieren wir auch – so bleiben wir fit für unsere Volleyballspiele.

Volleyballinteressierte sind sehr gern gesehen.

Bitte kurz mit der ÜL in Verbindung setzen

Mail: lissa.kemper@gmail.com

Dieser Kurs wird über Zoom angeboten. Bei Interesse erhaltet Ihr weitere Infos zur Anmeldung, zum Inhalt und Ablauf der Stunde.

Dazu bitte eine Mail senden an:

info@herzebrockersv.de