

FÜR HELFER UND INTERESSIERTE ÜBUNGSLEITER

FITNESS - TRAMPOLIN-WORKOUT

Termin:	Samstag, 13. April 2024
Zeitplan:	09.00-12.00 Uhr
Ort:	Hohenhewenhalle, Wettestraße 21, 78234 Engen-Welschingen
Ausrichter:	TG Welschingen
Referenten:	Anja Huber, Andrea Böhm
Meldeschluss:	Sonntag, 07.04.24
Anmeldung:	Anmeldeformular unter HBTG.de
Kosten:	20 €
Verantwortlich:	BTB-Regional im HBTG
Lehrgangsinhalt:	Trampolin-Fitness stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert die Ausdauer. Der Kurs zeigt, welche Möglichkeiten es gibt, die Trampoline im Verein einzubinden und mit Beispielen, wie das Training für unterschiedliche Gruppen von Fitness-Enthusiasten bis Senioren genutzt werden kann.