

Breitensportprogramm Winter/Frühjahr 2011

Wirbelsäulen – Stabilisationstraining

Ein starker Rücken ist eine Vorbeugung gegen grässliche Rückenschmerzen!!!

Kurstag: **Mittwoch** Beginn: **12.01.11**

Kursleitung: Hans-Jürgen Hölzle

Bitte Matte mitbringen!

Uhrzeit: **19.00 – 20.00 Uhr**

Unkosten: Mitgl. 10,-- € /

Nichtmitgl. 35,-- €

Ski-Gymnastik-Training

Aufwärmen – Dehnungsgymnastik – Konditionstraining – Spannungsgymnastik mit und ohne Kleingeräte – Koordination und Gleichgewicht – Cool Down!!!

Kurstag: **Mittwoch** Beginn: **12.01.11**

Kursleitung: Hans-Jürgen Hölzle

Bitte Matte mitbringen!

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Unkosten: Mitgl. 10,-- € /

Nichtmitgl. 35,-- €

Fit for Fun (Fit mit verschiedenen Sportgeräten)

Schon lange nichts mehr gemacht? Jetzt ist es Zeit, das zu ändern!!!

Kurstag: **Donnerstag** Beginn: **13.01.11**

Kursleitung: Marion Hölzle

Bitte Matte mitbringen!

Uhrzeit: 17.45 - 18.45 Uhr

Unkosten: Mitgl. 10,-- € /

Nichtmitgl. 35,-- €

Eltern-Kind-Turnen

Kurstag: **Donnerstag** Beginn: **13.01.11**

Kursleitung: Maria Schmitz

Die Teilnahme ist an eine Mitgliedschaft von Mutter, Vater bzw. Eltern und Kind beim FC Hawangen gebunden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitte Voranmeldung bei Sabine Rothach (Telefon 95218).

Uhrzeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Unkosten: 5,-- € pro Kind

Fit Kids (Spiel und Spaß für Vorschulkinder - einschließlich 2. Klasse

Kurstag: **Dienstag** Beginn: **11.01.11**

Kursleitung: Marion Hölzle u.

Marlene Schneider

Uhrzeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Unkosten: Mitgl. 5,-- € /

Nichtmitgl. 15,-- €

Fit Kids für Kinder ab der 3. Klasse – nach oben keine Grenze mit Teeniegruppe (die Gruppen werden beim 1. Treffen eingeteilt!)

Kurstag: **Dienstag** Beginn: **11.01.11**

Kursleitung: Marion Hölzle u. Hanne

Schorer

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Unkosten: Mitgl. 5,-- € /

Nichtmitgl. 15,-- €