



Saisonvorbereitung: Athletiktraining und Pilates

freitags

17.00 – 18.00 Uhr

Januar – April 25

Tennishalle Platz 1

10.01. – 04.04.

12 Stunden für 50 €

Anmeldungen



<https://rot-weiss.ebusy.de/>

Teilnehmer

Teilnehmen kann jedes erwachsene Mitglied der TG Rot-Weiss Düren e.V. sowie Gäste aus anderen Vereinen



Kursinhalt

Jede Stunde besteht aus einer Athletikeinheit (Konditions-, Koordination-, Kraft- und Schnelligkeitstraining) und einer Pilateseinheit (Kräftigung der Rücken-, Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur)

Kursleitung

Gitta Ilbertz (Athletiktraining) und Cécile Dethier (Pilatesstraining)

Termine / Gebühr / Anmeldung

Freitag, 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01. / 07.02. / 14.02. / 21.02. / ~~28.02.~~ / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 28.03. / 04.04.

Die Übungsleiterinnen leiten den Kurs ehrenamtlich. Für die Hallenmiete, Lichtgeld und Übungsgeräte wird eine Kursgebühr in Höhe von 50€ pro Teilnehmer(in) erhoben. Der Überschuss wird für die Jugendarbeit der TG Rot-Weiss Düren e.V. gespendet.

Anmeldungen bitte ausschließlich über das Buchungsportal der TG RW Düren

Sportkleidung / Ausrüstung

Der Kurs findet in der Tennishalle (Platz 1) statt. Auf dem Teppichboden kann nur mit Tennishallenschuhen trainiert werden. Für die Pilateseinheit ist ein Handtuch und/oder eine Gymnastikmatte als Kälteschutz erforderlich