

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



Fußball

seit 1932



Tischtennis

seit 1968



Volleyball

seit 1979



Tennis

seit 1982



Turnen

seit 1990



Leichtathletik

seit 1990



Senioren

seit 1997



Badminton

seit 2017

Neu im Sportverein Neu im Sportverein Neu im Sportverein:

Sport für Männer!

-- FIT OHNE GERÄTE --

Zielgruppe: Der Kurs wird für Männer ab 16 Jahre angeboten

Voraussetzung: Spaß am Sport und an der Bewegung

Für Mitglieder der SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V. werden 6€ Kurspauschale erhoben. Für Nichtmitglieder ergibt sich eine Kursgebühr inkl. Versicherung von 42€ (1x Schnuppern erlaubt).

Trainingsinhalte,-ziele:

Funktionelles Training in fünf Dimensionen:

Kraft , Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit

Einfache Übungen, die problemlos auch zuhause und bei wenig Zeit durchführbar sind.

Der 12er Block soll sowohl den Anfänger als auch den Fortgeschrittenen fitter machen.

Trainingszeit: 1x pro Woche, 12x mittwochs
von 20:15 Uhr bis 21:15 Uhr

Neuer

Kursstart: Mittwoch, den 19. September 2018
--- 12 Stunden ---

Treffpunkt: Hirtenbachhalle, Heroldsbach

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Übungsleiter: Benjamin Kraus
Tel.: 09190/994494 , Email: kraus01@web.de

Eine Voranmeldung ist unbedingt erwünscht!
Ich freue mich auf Euch 😊😊😊.