

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



Fußball

seit 1932



Tischtennis

seit 1968



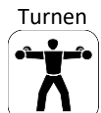
Volleyball

seit 1979



Tennis

seit 1982



Turnen

seit 1990



Leichtathletik

seit 1990



Senioren

60⁺
seit 1997



Badminton

seit 2017



gegründet 1932/50

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. und Nichtmitglieder werden eine Kurspauschale abhängig von der Stundenanzahl erhoben. (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 15er Block soll sowohl den Anfänger als auch den Fortgeschrittenen fitter machen.

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

Treffpunkt: Hirtenbachhalle, Heroldsbach

Übungsleiter: Benjamin Kraus
Tel.: 09190/994494 , Email: kraus01@web.de
Eine Voranmeldung ist unbedingt erwünscht!
Ich freue mich auf euch 😊😊😊.