



Turnkreis Schaumburg

Funktionelles Training (1) Warming up and Cool down

mit *Claudia Schlüter vom Budo SV Rinteln und Aktiv pro Gesundheit als Referentin*

Wann und Wo:

16. Januar 2016: 14.00 bis 17.15 Uhr, im Kursraum des Aktiv pro Gesundheit
(Samstag) e.V., in Rinteln, Bäckerstr. 14

Was:

Warm up and Cool down – Lästiger Zeitfresser oder ein Mehrwert für die Übungsstunde

Hier erfahren Sie Tipps und Tricks für den Stundeneinstieg und das „Ausklingen“ einer Übungseinheit.



Anmeldung:

Bitte bis zum 09.01.2016
an Olaf Köhler über Email: Koehler.Olaf@web.de
Keine Teilnehmergebühr

Vorsitzender TK Schaumburg:
André Bödeker, Tel.: (0160) 90150667
Meierkamp 2a, 32457 Porta-Westfalica

Oberturnwart:
Olaf Köhler, Tel.: (01520) 1534119
Alte Marktstr. 7B, 31785 Hameln

Konto:
Sparkasse Schaumburg
IBAN: DE64255514800510100316
BIC: NOLADE21SHG