

VEREINT IN BEWEGUNG

DRAUßEN AKTIV



TuS 1908 Schaidt e.V.

Unsere Bewegungsangebote

Bewegungsangebot 1: Gesundheitstraining. Thema Rücken, Bauch, Beine, Po. Inhalte der Maßnahme: Bewegungsformen aus dem Karate-Do mit Wechsel aus An- und Entspannung. Muskel-Skelettsystem steht im Mittelpunkt der Übungsstunden. Haltungsschulung, Krafttraining und Koordinationsübungen. Lernziele: Stabilisation des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates. Verbesserung der Haltung. Muskelaufbau. Entspannungsfähigkeit erhöhen.

Sommerferien immer am Montag von 18.00-20.00 Uhr.

Stadion Schaidt, Kunstrasenplatz. Waldstr. 11, Wörth-Schaidt.

