



SpVgg Aidlingen

Outdoor Cross-Fitness für Jugendliche

Du bist gerne draußen und bewegst dich gerne?
Du hast Spaß in der Gruppe? Dann starte mit uns!

Was wird gemacht?

Grundlegende Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen

Wer kann teilnehmen?

Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren (5.-10. Klasse), weibliche und männliche Teilnehmer erwünscht!

(Teilnehmer im Alter von 17 und 18 Jahren können bei guter Fitness bzw. mit Vorkenntnissen im Kraft-Ausdauer-Bereich auch beim Erwachsenen-Training teilnehmen.)

Was sind die Voraussetzungen?

- Spaß an der Bewegung im Freien, keine Vorerfahrungen notwendig

Trainer: Alex Sasse

Kursgebühr: 20 € für Mitglieder
30 € für Nichtmitglieder

Dauer: 1h, 4 Einheiten

Mindest-

Teilnehmerzahl: 8; maximal 15

Termin: ab 14.06. 2023, mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr
bei jedem Wetter außer bei Gewitter

Treffpunkt: Kunstrasenplatz Vogelherdle

Anmeldung: Freizeitsport@spvgg-aidlingen.de