



# Fit für die Piste



## Beweglichkeit und Ausdauer -Fit im Winter

- unter diesem Motto bietet der SBC Oberpörling in dieser Saison 8 Trainingseinheiten mit dem **Trainer Daniel Frischhut** an.
- Die Trainingseinheiten richten sich an alle Sportler- von Anfänger bis ambitionierten Sportler.
- Der zertifizierte Übungsleiter wird sein Übungsprogramm individuell an den Bedürfnissen der Teilnehmer anpassen!!!
- Alter und konditionelle Voraussetzungen stehen nicht im Vordergrund.
- Turnmatte und Handtuch sind selber mitzunehmen.

**Ort:** Turnhalle Wallerfing

**Termine:** Donnerstag 18:30 -20:00 Uhr

Vor Weihnachten:

14.11.2019, 21.11.2019, 05.12.2019, 12.12.2019

Nach Weihnachten:

16.01.2020, 23.01.2020, 30.01.2020, 06.02.2020

Anmeldung über SBC Homepage  
15€ Abo alle Einheiten – 2 € pro Einheit

**Das SBC - Team freut sich auf Deine Teilnahme!!!!**