

SpVgg Altenerding

Abt. Tennis

Erding, 11.01.2023

Liebe Tennisfreunde,

wie bereits mündlich in der Weihnachtsfeier 2022 im Vereinsheim angekündigt, kann euch nachfolgende Trainingsmöglichkeit -Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht- angeboten werden.

Wir starten mit einer Aufwärmübung und einigen kleinen Spielen, danach folgt das eigentliche Fitnessstraining. Wir werden jede Stunde mit einer Atemübung als Cool-Down abschließen.

Das Training ist für jeden Fitnessgrad gut geeignet.

***Fit ins neue Tennisjahr (10 x 1 Std.) von 18 - 99 Jahren***

Ort: Turnhalle in Altenerding, Lange Feldstr. 31 - Carl-Orff-Grundschule (rückwärtiger Eingang) -

Zeit: Start am 05.02.2022, dann immer Sonntags von 09:00 bis 10:00 Uhr (ausgenommen bay. Ferien).

Kosten: 50 Euro (wird von der Tennisabteilung abgebucht)

Anmeldung (verbindlich): Bitte direkt mittels WhatsApp oder SMS an den Übungsleiter Thorsten Konrad, Tel. 0179 / 487 45 95.

Ausrüstung: Sportschuhe, Sportbekleidung, Handtuch und Getränk. In der Grundschule befinden sich zwei Duschen.

Sonstiges:

Ausgefallene Stunden werden direkt im Anschluss nachgeholt. Ist ein TN verhindert, kann kein Nachersatz angeboten werden.

Es sind vor Ort keine Corona-Schutzmaßnahmen vorgesehen. Zwei Waschbecken zum Händereinigen stehen im Eingangsbereich zur Halle zur Verfügung. Wer sich krank fühlt/ist, nimmt bitte - mit Rücksicht auf die Teilnehmer - nicht an der Sportstunde teil.

.

Damit die Fitnessstunde durchgeführt werden kann, sind mind. 8 Anmeldungen erforderlich.

Mit sportlichen Grüßen

Thorsten Konrad