

MOBILITY, KOORDINATION UND BALANCE WORKSHOP



Samstag 03.06., 13 - 15 Uhr

Ort/Treffpunkt: TVL Gym



Inhalt:

Der Workshop startet mit der Bedeutung von Beweglichkeit und dementsprechende Mobilisationsübungen. Für jedes Level werden unterschiedliche Herangehensweisen gezeigt. Wir fordern unser

Gleichgewicht heraus und

wie wir es langfristig verbessern

können. Abschließend gibt es ein paar Übungen um die koordinativen Fähigkeiten auszubauen.

Zielgruppe: jede Altersgruppe ist willkommen (ab 15 Jahre)

Gebühr: TVL-Mitglieder: 10 Euro, Nichtmitglieder: 20 Euro Spond Code VYCEC

Kontakt: info@tv-lokstedt.de Döhrntwiete 20, 22529 Hamburg Tel 040-564870