

Familien sportstunde beim TVH

**Wir laden ganz herzlich zur Familien sportstunde ein. Alle sind willkommen:
Mama & Papa, große & kleine Geschwisterkinder, Oma & Opa oder sogar Tante
& Onkel dürfen mitmachen!**

**Sonntags um 10:30 Uhr starten wir in die Stunde mit einer gemeinsamen
Warm-Up-Einheit. Danach darf sich jede*r im wöchentlich neuen
Geräteparcours austoben. Es wird gerutscht, geklettert, gehangelt,
geschwungen, balanciert und vieles mehr. Am Ende der Stunde gehen wir mit
einer kleinen Cool-down-Einheit entspannt in den restlichen Sonntag.**

**Übungsleiterin: Katharina Fingerle, Master, Personaltrainerin, Fitness
Trainerin, staatl. geprüfte Diätassistentin uvm.**

Ort: Sporthalle TV Hegensberg, Breitingenstr. 26, 73732 ES

Wann: Sonntags 10.30 Uhr, Beginn: 22. September 2024