

Fit und gesund mit Rope Skipping – Kooperation mit dem TV Göttingen und der VHS Radolfzell

Beschreibung: Fitness und Spaß mit der richtigen Sprungtechnik und Ausstattung. Wir lernen eine Vielzahl von Einzel- sowie Partnersprünge. Rope-Skipping ist eine Möglichkeit sportlich und gesundheitsbewusst vorwärts zu kommen, weil Kondition, Koordination und Geschicklichkeit gleichzeitig gefördert werden.

Kursleitung: Bettina Donath, 10 x dienstags, ab 07.10.2008, 18:00-19:00 Uhr.

Hinweis: Für Mitglieder des TV Göttingen kostenfrei. Wir (TV Mitglieder) beginnen bereits vor dem vhs Kursbeginn am Dienstag, 16.09.2008. und führen das Angebot auch weiter jeweils dienstags 18.00 – 19.00 Uhr.

Mit freundlichen Grüßen

Uwe Donath

Volkshochschule Radolfzell am Bodensee
Göttinger Str. 19
78315 Radolfzell

Fon: 07732-81386
Fax: 07732-81404