

Ski-Club Oberrad 1984 e.V.

...more than skiing



Ski-Club Oberrad e.V. · Wiener Str. 24 · 60599 Frankfurt

Okt. 2015

„Fit durch den Winter“ 2015/2016 für Nichtmitglieder

Unser diesjähriges „Fit durch den Winter“ Sportprogramm findet wieder in der Zeit vom 06.10.15 – 23.02.16 jeweils dienstags von 19:30 Uhr – ca. 21:00 Uhr in der Turnhalle der Gruneliuschule, Wiener Str. 13, in Ffm-Oberrad statt. Das Training beginnt mit einer Aufwärmphase, um Körper und Muskulatur auf das anschließende Training vorzubereiten. Im anschließenden, langsameren Teil, steht die Verbesserung der Kraftausdauer und gezielte Muskelkräftigungen im Vordergrund des Trainings. Eine Entspannungsphase, in der die beanspruchte Muskulatur mobilisiert und gedehnt wird, schließt das Training ab. Darüber hinaus sind auch Nichtmitglieder während der Übungsstunden Unfallversichert.

Die Kursgebühr beträgt für den gesamten Zeitraum 40 €, den Sie bitte vor Beginn der ersten Übungsstunde auf unser Vereinskonto überweisen. Das Betreten der Halle ist nur mit speziellen Hallenturnschuhen (Helle Sohle!!) gestattet. Ihre Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko. Sie sind nicht verpflichtet den einzelnen Übungen Folge zu leisten.

Während der Schulferien, Herbstferien (19.10. – 01.11.15), Weihnachtsferien (23.12.15 – 10.01.16) und an Fastnachtsdienstag (09.02.16), findet kein Sportbetrieb statt.

Ski-Club Oberrad 1984 e.V.
Wiener Str. 24
60599 Frankfurt/M.
Fon & Fax (69)65309124

Kontoverbindung: Frankfurter Sparkasse 1822
IBAN DE30 5005 0201 0000 3342 51 BIC HELADEF1822
vorstand@skiclub-oberrad.de www.skiclub-oberrad.de

Anmeldung zur 2015/2016 des Ski-Club Oberrad e.V.

Wiener Str. 24, 60599 Frankfurt, Fon & Fax (069)65309124

Jeden Dienstag von 19:30 Uhr – ca. 21:00 Uhr in der Turnhalle der Gruneliuschule

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ e-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____