

Turnverein Arzheim 1889 e.V.

Erweiterung des Sportangebotes



Der Turnverein Arzheim erweitert ab 2018 sein Angebot um 2 neue Kurse

Selbstverteidigung für Frauen

Das Angebot richtet sich an alle Frauen, die lernen wollen, wie sie potentielle und konkrete Gefahrensituationen erkennen, Hemmschwellen überwinden und alle verfügbaren Mittel zur Gefahrenabwehr einsetzen können.

Der Kurs wird Freitags in der Zeit von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr im Gymnastikraum der Sporthalle Arzheim von Ralf Elsner über einen Zeitraum von 10 Wochen angeboten.

Teilnahmegebühr : Mitglieder des TVA 50 €/Kurs
Nichtmitglieder des TVA 80 €/Kurs
(Die Teilnahmegebühr ist vor Kursbeginn zu überweisen)

Kursbeginn : Freitag, 02.03.2018 - 19:00 Uhr (Gymnastikraum)
[bei entsprechender Nachfrage sind im Anschluss weitere Kurse geplant]

Teilnehmeranzahl : mind. 10 Frauen / max. 12 Frauen

Anmeldung : verbindliche Anmeldung bei Ralf Elsner
relsner@rz-online.de

Kickboxen für Jugendliche (w/m 10 bis 16 Jahre)

Das Angebot richtet sich an alle Jugendliche, die durch die Vielfalt der körperlichen Anforderungen beim Kickboxen ihre körperliche Fitness im Bereich Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Reaktionsvermögen und Schnelligkeit verbessern wollen. Im Rahmen des Trainings werden neben den körperlichen Fähigkeiten aber auch charakterliche Eigenschaften (Disziplin, Fairness, Mut, Selbstvertrauen, Willenskraft) trainiert.

Der Kurs wird Donnerstags in der Zeit von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr in der Sporthalle Arzheim von Christof Heiner angeboten.

Kursbeginn : Donnerstag, 22.02.2018 - 18:00 Uhr (Turnhalle Arzheim)

Teilnehmeranzahl : mind. 8 Jugendliche / max. 16 Jugendliche
