



## **Fitness- und Koordinationstraining (m/w/d)** mit Manuel

Unser FSJler Manuel (FSJ im Sport) bietet für alle interessierten Mannschaftsportler der TSF-Abteilungen im Alter zwischen 10 - 14 Jahren ein wöchentlich stattfindendes Fitness- und Koordinationstraining an.

Das für Sportler aus Mannschaftsportarten ausgearbeitete, abwechslungsreiche Training sorgt für Steigerung der Fitness und Koordinationsfähigkeit der Teilnehmer. Die Übungen sind optimal und effektiv für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Hole dir das perfekte Körpergefühl und Effizienz plus Kraft für jede Sportart!

Bitte Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Anmeldung: [manuel.moerk@tsf-ditzingen.de](mailto:manuel.moerk@tsf-ditzingen.de)

Max. Teilnehmerzahl 15 Personen

**TERMIN** Donnerstag (13.03; 20.03; 27.03; 03.04; 10.04), jeweils 16.00-17.00 Uhr

**KURSLEITER** Manuel

**ORT** TSF SportCenter / Halle

