

Outdoor Fitness

Core- & Fightingfitness

SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.

Judo



Outdoor Fitness fokussiert auf Grundlagen- und Kraftausdauer sowie auf Bewegungskoordination für Jugendliche und Erwachsene.



In Zirkeln und in Gruppenübungen arbeiten wir gemeinsam an unserer Fitness und Beweglichkeit. Durch Übungsformen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmittel kommen wir ebenso ins Schwitzen wie durch Bewegungsformen aus Kampfsportarten wie Judo, Capoeira, Karate und Boxen.

Hast Du Interesse?

...dann komm einfach vorbei!

Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

- 29.07.2021 – 26.08.2021
- Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr
- Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr

beim Beachvolleyballfeld im Gustav-Siegle-Stadion

Fragen

- judo@spvgg-besigheim.de
- www.spvgg-besigheim.de