

„Konditraining - Jason“



by TC Rhein Stadion Düsseldorf





by TC Rheinstadion Düsseldorf

Alle **Kinder und Jugendliche ab dem Alter von 8 - 14 Jahren** können an unserem Programm zum **Erhalt und Aufbau der allgemeinen Fitness** teilnehmen.

Trainiert wird die allgemeine **Fitness, Körperstabilität sowie die Stärkung der Mentalkraft**. Im Zeitalter von „**iphone, Corona und tablet**“ neigen immer mehr Kinder zu einseitigen und ungesunden Körperhaltungen. Langfristig führt dies zu Fehlhaltungen, gesundheitlichen Beschwerden und schlechter Konzentration, sowie allgemeiner Unruhe im Alltag und in der Schule. Gemeinsam möchten wir der Jugend des TCR, ergänzend zum Tennisspiel die Möglichkeit geben fit zu werden, gesund zu bleiben und einen Ausgleich zum Tennis anzubieten.

Die Einheiten werden voraussichtlich **Samstag nachmittags um 14:00,15:00 & 16:00** stattfinden (genaue Zeiten können variieren).

Die Kosten betragen je nach Teilnehmeranzahl **3-5 € pro Einheit (Teilnehmerzahl begrenzt)**

Die genaue Einteilung werden wir mitteilen, sobald wir die Rückläufe von euch zur Anzahl der Teilnehmer erhalten haben.

Fragen gern unter mobil **0151 62824343**.

Bitte schickt eine kurze E-Mail „Betr. Kondi“ wenn ihr teilnehmen möchtet an helen@kreimendahl.de oder nehmt an der Doodle-Umfrage teil!

Sportliche Grüße aus der Jugendabteilung des TCR 😊