



Ganzheitliches Konditions- und Fitnessstraining mit Trainer **Michele Cattani**

Sportwissenschaftler und Fitnesstrainer



Sektion Volleyball

- Wann?** **Dienstags ab 10. Oktober bis 19. Dezember 2023**
- von 19.00 – 20.00 Uhr: Trainingsschwerpunkt: **Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft;**
Intensität: **mittel**
 - von 20.00 – 21.00 Uhr: Trainingsschwerpunkt: **Ausdauer und funktionelles Krafttraining;**
Intensität: **mittel - hoch**
- Wo?** **Im Turnsaal des Schulzentrums in Welschnofen**
- Kosten?** **€ 80,00 für eine Stunde (10 Einheiten, 1 kostenlose Probestunde)**
- Anmeldung?** **Direkt im Turnsaal**

Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer/innen. Der Verein übernimmt keinerlei Haftung.
Ärztliche Bescheinigung ist nicht vorgeschrieben, wird aber für Personen, älter als 50 Jahre, empfohlen.

ASV Welschnofen – Sektion Volleyball

Kontakt: Melanie Liegl 347-1604437