



Fitnessstudio „FORMWERK“

Das Fitnessstudio „FORMWERK“ hat sich für alle Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren ein besonderes Highlight für die Sommerferien ausgedacht:

Ab dem 25. Juli 2023 findet immer dienstags ein mit leichten Geräten kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining über 45 Minuten statt. Darin können sich die jungen Sportbegeisterten nach Lust und Laune austoben.

Den Trainierenden steht ein kompetentes Team aus Sport- und Rehal Lehrern zur Seite, das die Trainierenden sicher durch den Kurs führt und bei Fragen und Unsicherheiten behilflich ist.

Das Training zielt im Besondern darauf ab, ohne schwere Geräte unterschiedliche Muskelketten zu aktivieren und diese durch die sanften Wiederholungen wachsen zu lassen. Hierdurch können langfristig Haltungsschäden vorgebeugt und schädende Bewegungen für den Schulalltag korrigiert werden.

Nach dem individuellen Training besteht die Möglichkeit, das maschinelle Training unter Anleitung und Aufsicht auszuprobieren.

Unsere Termine:	25.07.	01.08.	08.08.	22.08.	29.08.
------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Die Trainingszeiten erhalten Sie unter 0173 8491840

Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

Mitzubringen sind:
Handtuch
Saubere Turnschuhe
Sportkleidung

Die Teilnahme an den Kursen ist bei Vorlage des personalisierten Ferienpasses kostenlos.

Adresse:
Fitnessstudio „FORMWERK“
Kleinottweilerstraße 75
66450 Bexbach
Telefon: 06826 – 8 23 46 63
E-Mail: info@form-werk.com
www.form-werk.com