



## Fitnessstudio „FORMWERK“

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

Ab dem 12. Juli 2024 findet 2x wöchentlich ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining über 45 Minuten statt. Darin können sich die jungen Sportbegeisterten nach Lust und Laune austoben.

Den Trainierenden steht mit Andreas Klassen ein Personal-Trainer zur Seite, der die Trainierenden gezielt durch den Kurs führt und bei Fragen und Unsicherheiten behilflich ist.

Das Training ist darauf ausgerichtet, ohne schwere Geräte unterschiedliche Muskelketten zu aktivieren und diese durch die sanften Wiederholungen wachsen zu lassen. Hierdurch können langfristig Haltungsschäden vorgebeugt und schädliche Bewegungen für den Schulalltag korrigiert werden.

### Unsere Termine in den Ferien:

Montags von 19:15-20:00 Uhr in der Bliestalhalle Niederbexbach

Samstags von 11:00-11:45 Uhr im Formwerk

**Achtung: am 27.07. und 29.07. findet KEIN TRAINING statt!**

Mitzubringen sind:

Handtuch

Saubere Turnschuhe

Sportkleidung

Trinkflasche

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



Da die Teilnehmendenzahl begrenzt ist, wird um vorherige Anmeldung unter 06826 - 8 23 46 63 gebeten!

Adresse:

Fitnessstudio „FORMWERK“

Kleinottweilerstraße 75

66450 Bexbach

Telefon: 06826 – 8 23 46 63

E-Mail: [info@form-werk.com](mailto:info@form-werk.com)

[www.form-werk.com](http://www.form-werk.com)