

## Familiensportstunde beim TVH

**Wir laden ganz herzlich zur Familiensportstunde ein. Alle sind willkommen: Mama & Papa, große & kleine Geschwisterkinder, Oma & Opa oder sogar Tante & Onkel dürfen mitmachen!**

**Sonntags um 10:30 Uhr starten wir in die Stunde mit einer gemeinsamen Warm-Up-Einheit. Danach darf sich jede\*r im wöchentlich neuen Geräteparcours austoben. Es wird gerutscht, geklettert, gehangelt, geschwungen, balanciert und vieles mehr. Am Ende der Stunde gehen wir mit einer kleinen Cool-down-Einheit entspannt in den restlichen Sonntag.**

**Übungsleiterin: Katharina Fingerle, Master, Personaltrainerin, Fitness Trainerin, staatl. geprüfte Diätassistentin uvm.**

**Ort: Sporthalle TV Hegensberg, Breitingenstr. 26, 73732 ES**

**Wann: Sonntags 10.30 Uhr, Beginn: 22. September 2024**