



Gehörlos aktiv in Münster



HIIT und Yoga

mit Gebärdensprachdolmetscherin

Du möchtest dich richtig auspowern? Du möchtest gemeinsam mit anderen Sportbegeisterten in der Gruppe trainieren? Du möchtest etwas Neues ausprobieren? Dann ist dieser Kurs für Dich genau richtig!

HIIT (High-Intensity Intervall Training)

In dem Training arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht. Deinen Körper wird voll zum Einsatz gebracht. Bewegungsabläufe, deine Ausdauer und Muskulatur werden trainiert.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, für Männer und für Frauen.

07. November 2020 (Samstag) 11.00 bis 13.30 Uhr

Ort: Sporthalle des DJK Zentrums an der Grevener Straße 125, Münster

Kosten: 12,50 € pro Person (für Mitglieder Gehörlosenverein Münster 2,50€)

(Es sind Umkleiden, Duschmöglichkeiten und ausreichend kostenfreie Parkplätze vorhanden)

Das HIIT Training kann nur bei gutem Wetter stattfinden, da es draußen durchgeführt wird. Bei schlechtem Wetter (Regen) muss es leider ausfallen.

Yoga findet bei jedem Wetter im Meditationsraum statt.

Bitte mitbringen:

HIIT: Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe für das Training draußen.

Yoga: bequeme Sportsachen, warme Socken, Decke

Mundschutz

Anmeldung bis 30.10.2020

Es können maximal 10 Personen teilnehmen.

bei Gabriele Dröge (1.vorsitzende.gv.muenster@gmail.com)

bei Stephan Koppe - Faxnummer (02534-581955)

Nach der Anmeldung erhalten Sie die Kontodaten für die Überweisung.

Web: www.muenster.org/gehoerlosenverein

Veranstalter: Gehörlosenverein Münster in Kooperation mit Strong Partners und Unterstützung durch die Beratungsstelle für hörbehinderte Menschen – Parisozial Münsterland und BKK Landesverband NORDWEST

