

# Volti Winter

## Woche

### im VV Metelen

Du

- völtigierst
- hast in den Weihnachtsferien nichts vor?
- wüsstest gerne, wie Du Dich im Völtigieren selbst verbessern kannst?
- bist motiviert und würdest gerne ein paar Tage lang mit anderen motivierten Völtis viel Spaß haben?
- oder willst einem Völtigierer ein tolles Weihnachtsgeschenk machen?

wollen Dir helfen!

Wie?

Turnhallen-Grundlagentraining mit unseren Trainern und S-Völtis. Inhalte: Konditions-, Koordinations- und Krafttraining, Landetraining, bewegungserweiterndes Dehnen

Wann?

03.-05. Januar 2011 jeweils 10-13 Uhr

Kosten:

35,- € pro Person

Interesse?

Dann melde Dich unter [buero@volti-metelende](mailto:buero@volti-metelende) für weitere Infos oder bei Kerstin Bock unter 0172-5704516