

**WAS** Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Bewegungskoordination, Beweglichkeit und Athletik

- Core Fitness (Einzelübungen mit und ohne Hilfsmittel)
- Fighting Fitness (Bewegungsformen und Übungen aus Kampfsportarten wie Judo, Capoeira, Karate, Boxen, ...)

**WO** Wiese neben dem Beachvolleyballfeld im Gustav-Siegler-Stadion in Besigheim, d.h. Sportkleidung für draußen, Handtuch

**WANN** vom 30.07. bis 27.08. dienstags und donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

**WER** alle Sportarten, Mindestalter 14 Jahre

**KONTAKT** Bastian Schurr: 0151/52745294, judo@spvgg-besigheim.de