



TB03 Roding Gewichtheben

www.tb03-gewichtheben.de



Roding, November 2016

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern!

Gewichtheben ist eine Ganzkörpersportart, welche richtig und systematisch betrieben, den ganzen Körper fordert und entwickelt. Dazu werden Kraft, Schnelligkeit, Konzentration und Koordination gleichermaßen gefordert.

Der Haltungs- und Bewegungsapparat wird durch dosierten Trainingsaufbau geschult. Gewichtheben ist ein guter Ausgleichssport zu Schule und Ausbildung.

Wir vom TB 03 Roding sind ein erfolgreicher Gewichtheberverein und betreiben seit vielen Jahren ausgezeichnete Jugendarbeit. Im Rahmen unserer Jugendförderung, laden wir dich zu einem **Mitmach- und Schnuppertraining am Samstag 3. Dezember 2016 um 14 Uhr** in die Rodinger Dreifachturnhalle ein (bitte Sportlereingang in der Max-Reger-Straße benutzen).

Schnuppertraining	Samstag, 14 Uhr
3. Dezember 2016	
Dreifachturnhalle	Verlosung

Dabei stellen wir unseren Verein kurz vor und du kannst die Technik des Gewichthebens und die Athletikübungen ausprobieren. Am Ende der Veranstaltung findet eine Verlosung unter allen Teilnehmern/innen statt.

Unsere ausgebildeten Trainer und Übungsleiter sowie einige Nachwuchssportler/innen werden dabei vor Ort sein.

Für weitere Informationen kannst du dich gerne bei uns melden.

TB 03 Roding Gewichtheben
Abteilungsleiter
Matthias Hecht
Nanzinger Weg 26
93426 Roding
Tel. 0160/7527196
E-mail: matthias.hecht@freenet.de
www.tb03-gewichtheben.de

