

## MITGLIEDER INFO

### Neu beim TVS Taekwondo, neuer Jumping'n Style Kurs

#### Neu beim TV Stoppenberg die Sportart Taekwondo

Nach den Sommerferien startet das Training in der neuen Sparte des TV Stoppenberg. Am Donnerstag, den 13.08.2020 um 18:00 Uhr findet das erste TKD-Training in der Turnhalle der Tuttmannschule an der Twentmannstr. 2 statt. Die Trainingszeiten sind jeweils montags, donnerstags und freitags von 18:00 - 19:00 Uhr. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Taekwondoin erscheinen bitte im Dobok, alle anderen bitte in bequemem T-Shirt und langer Gymnastikhose. Trainiert wird barfuß. Anmeldungen bitte unter [taekwondo@tv-stoppenberg.de](mailto:taekwondo@tv-stoppenberg.de) oder Tel.: 0172 / 7384177.

#### Jumping'n Style beim TV Stoppenberg

Als Kursangebot bietet der TV Stoppenberg, in Kooperation mit dem HSG Am Hallo, wieder die Trendsportart Jumping'n Style (Minitrampolin) an.

Jumping'n Style ist ein intensives Kraftausdauertraining und grundsätzlich für jeden geeignet. Neben Spaß an der Bewegung trainiert es das Herz-Kreislaufsystem, den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Springen auf dem Minitrampolin schont die Gelenke und aktiviert gleichzeitig alle Körperteile.

Gestartet wird mit dem diesem Angebot am Dienstag, den 18.08.2020 in der Sporthalle „Am Hallo“ (Gymnastikraum) in der Zeit von 17:30—18:30 Uhr. Der Kurs umfasst 10 Übungseinheiten. Weitere Infos unter Tel. 55 84 05.