

Holstebro Badminton Klub

Badminton fitness for voksne

Målgruppe:

- ✚ badminton for voksne (minimum U30 til U60 med dispensationsmuligheder)
- ✚ uden de store badminton forudsætninger
- ✚ Max 16 deltagere

Hvornår

8 gange søndage 15.30 – 17.30 september til november.

20/9, 27/9, 4/10, 18/10, 25/10, 1/11, 15/11, 22/11 (29/11 er buffer ved behov for aflysninger)

Indhold:

spil, fysisk træning med fokus på både kondition og styrke – igen medbring dine egne forudsætninger.

Vi laver:

- ✚ Opvarmning og udstrækning
- ✚ Konditions- og styrketræning
- ✚ Tekniktræning og tilvænningsøvelse til badminton
- ✚ Spiller kampe og prøver forskellige småspil

Medbring:

Sportstøj, indendørs sko og drikkedunk. Ketsjer kan lånes men i covid tid medbring helts selv.

Instruktør:

Torben K. Fihl

Pris: 700 kr

Tilmelding:

På klubbens hjemmeside under søndags aktiviteter. Fra 31. august kl. 18.00

Husk at oprette en profil, hvis du ikke er medlem i klubben