

# „Spring dich fit“

Sprungkraft - Kondition – Ausdauer – Gleichgewicht - Koordination  
und .....soooo viel Spaß !

## Rope-Skipping

im



**kommen – mitmachen - ausprobieren!**

**Rope-skipping:** Die moderne Art, Seil zu springen

wir lernen viele verschiedene Sprünge, Tricks und Kombinationen mit  
verschiedenen Springseilen.

Mitmachen kann jeder, Mädels und Jungs, ab 5 Jahre  
Wir treffen uns regelmäßig in der Schulturnhalle in Reichenbach.

**Immer freitags: 14:30 – 15:30 Uhr**

dringende Bitte: Neulinge derzeit nur nach vorheriger Absprache!

Kontakt: U. Woitassek Tel. 76 15 4 (AB)  
oder fam.woitassek@gmx.de

