

4XF Tour 2022



BAD SOODEN-ALLENDORF e.V.



Einladung zum Functional Training bei den „Sportfreunden Bad Sooden-Allendorf e.V.“

Liebe Vereinsvertreter, liebe Übungsleiter*innen,

hiermit laden wir euch herzlich am 11.07.2022 ab 17.00 Uhr zur 4XF Tour 2022 auf den unteren Schulhof (am Fahrradweg) der Rhenanus-Schule in Bad Sooden-Allendorf, Huhngraben 2 ein.

Bei der 4XF Tour wird eine mobile Trainingsstation vor Ort aufgebaut und von einem Coach des DTB betreut. Ziel ist es „Functional Training“ in die Vereine zu bringen und Jugendliche und junge Erwachsene für den Sport zu begeistern.

Am Aktionstag (11.07.2022) sind vier Stunden Programm geplant, in denen **das Konzept des „Functional Training“** erlebt werden kann. Beim Gruppentraining in den ersten beiden Stunden kann nur eine begrenzte Zahl an Personen im Alter von 15 bis 27 Jahren teilnehmen. Deshalb ist die Anmeldung für das Gruppentraining über unsere Homepage www.sportfreunde-bsa.de unter Aktuelles notwendig.

Übungsleiter*innen, die in den vier Stunden an unserem Aktionstag teilnehmen, bekommen 3 Lerneinheiten für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz ÜL-C Allround-Fitness, ÜL-C Turnen Allgemein und Trainer-C Fitness & Gesundheit bescheinigt.

Im Rahmen der Tour möchten wir ein kleines Sportfest gemeinsam mit der Rhenanus Schule veranstalten und bieten die Möglichkeit unser **neues Kursangebot „Jumping Fitness“**, ein hochintensives Intervall- und Ausdauertraining auf einem Minitrampolin, auszuprobieren.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Also auf und lass dich überraschen, was mit einfachen Mitteln im Freien möglich ist! Sei dabei...

Viele Grüße

Der Vorstand der Sportfreunde Bad Sooden-Allendorf e.V.