



# NEU BEIM TV METTERZIMMERN



## 1. WANN & WO:

-  Jeden Freitag (Start: ab 18.09.2026)
-  Uhrzeit: 20:15 Uhr – ca. 22:00 Uhr
-  Ort: Sporthalle Metterzimmern



## 2. DAS PROGRAMM:

- Ganzkörper-Warm-Up:  
Mobilisation & Krafttraining
- Anschließend wechselnde Ballspiele



## 3. KONZEPT / GRUPPE:

- Jedermann willkommen
- Eigenverantwortlich & Selbstorganisiert:  
Kein Übungsleiter – die Gruppe gestaltet  
Übungen & Spiele gemeinsam als Team.



## 4. MITBRINGEN:

Sportsachen, Hallenschuhe & Trinkflasche



## KOSTENLOS SCHNUPPERN & ANMELDEN

Scanne den QR-Code oder nutze den  
Link zur Aufnahme in unsere  
SpielerPlus-Gruppe:



[fit-zimmern.lovable.app](https://fit-zimmern.lovable.app)