Der erste Schritt

Generell können Sie zu jederzeit mit dem Training in einer unserer Abteilungen beginnen.

Besuchen Sie einen der im Trainingsplan als Anfängertraining bezeichneten Abschnitte und stellen Sie sich der Trainerin / dem Trainer vor.

Wir freuen uns über Jede / Jeden der sich für unsere Sportarten interessiert.

Sie benötigen für den Anfang keine Ausrüstung. Normale Sportbekleidung reicht in allen Abteilungen, trainiert wird überall barfuß.

Gerne können sie zweimal unverbindlich und kostenfrei zur Probe mittrainieren. Anmeldeunterlagen und weitere Informationen erhalten Sie in jedem Trainingsabschnitt für Anfänger.

In einigen Abteilungen bieten wir gelegentlich reine Anfängerkurse und Schnuppertage an. Diese werden dann hier auf der Webseite angekündigt oder können auf der Geschäftsstelle nachgefragt werden.