Fitness

Kondition

Koordination

UNION Sportverein Thüringerberg

Unter dem Motto „**Männer(in)bewegung**“ veranstaltet der **Union Sportverein Thüringerberg** ein Fitnesstraining für Männer.

Zielpersonen sind Männer von 14 bis 99 Jahren aller Leistungsstufen, die Spaß an der Bewegung haben und insbesondere auch in der kalten Jahreszeit etwas für Ihren Körper tun möchten.

Trainiert werden wir vom staatlich geprüften Trainer Egon Meier aus Nenzing, welcher sich ein abwechslungsreiches Programm für **jederMANN** ausgedacht hat.
(für Interessierte: www.me-sport.at)
Die Schwerpunkte des Trainings liegen in Koordination und Kondition. Auch sollen die Teilnehmer auf die Funktionsweise Ihrer Körper sensibilisiert werden und wichtige Tipps für ein „effektives Trainieren auch im Alltag“ erhalten.

Termin:	jeweils Mittwoch um 18:15 bis 20:00 Uhr im Sunnasaal Thüringerberg Starttermin am 30.01.2013 voraussichtlich 10 Trainingseinheiten
Mitzubringen:	Sportbekleidung, Hallenschuhe, Spaß an der Bewegung und Geselligkeit
Kosten:	€ 50 für Vereinsmitglieder, € 65 für Nichtmitglieder
Anmeldung/ Auskunft:	bis spätestens 29.01.2013 bei Thomas Groß unter 0664 3027326 oder per E-Mail unter fussball@usv-thueringerberg.at **Vorsicht: begrenzte Teilnehmerzahl**

→