

## ***Fitness***

## ***Kondition***

## ***Koordination***

Unter dem Motto „**Männer(in)bewegung**“ veranstaltet der **Union Sportverein Thüringerberg** zum zweiten Mal 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](http://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 Dienstag um 20:00 Uhr im Sunnasaal Thüringerberg  
Starttermin am 15.10.2013  
10 Trainingseinheiten (bis inkl. Dienstag, den 17.12.2013)

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Spaß an der Bewegung und Geselligkeit

**Kosten:** € 60 für Vereinsmitglieder, € 80 für Nichtmitglieder

**Anmeldung/  
Auskunft:** bis spätestens 05.10.2013 bei Thomas Groß unter 0664 3027326 oder per E-Mail unter [fussball@usv-thueringerberg.at](mailto:fussball@usv-thueringerberg.at)

**Vorsicht: begrenzte Teilnehmerzahl**