

Fitness

Kondition

Koordination

Die dritte Staffel der „**Männer(in)bewegung**“ startet unmittelbar nach den Feiertagen!

Der **Union Sportverein Thüringerberg** veranstaltet einen dritten Block des Fitnessstrainings 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: Starttermin ist am Dienstag, den 07.01.2014 um 20:00 Uhr
Gesamt 10 Trainingseinheiten jeweils Dienstag 20:00 Uhr im Sunnasaal Thüringerberg, Dauer somit bis inkl. Dienstag, den 18.03.2014, ausgenommen Faschingsdienstag

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

Kosten: € 60 für Vereinsmitglieder, € 80 für Nichtmitglieder

**Anmeldung/
Auskunft:** bis spätestens 04.01.2014 bei Thomas Groß unter 0664 3027326 oder per E-Mail unter fussball@usv-thueringerberg.at

Vorsicht: begrenzte Teilnehmerzahl