

Fitness

Kondition

Koordination

Unter dem Motto „**Männer(in)bewegung**“ veranstaltet der **Union Sportverein Thüringerberg** wieder 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. Auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

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 am Dienstag um **20.30 Uhr** im Sunnasaal Thüringerberg
10 Trainingseinheiten; **Starttermin am 14.10.2014**

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

Kosten: € 60 für Vereinsmitglieder, € 80 für Nichtmitglieder

Anmeldung/ bis spätestens 09.10.2014 bei Thomas Groß unter 0664 3027326 oder per
Auskunft: E-Mail unter fussball@usv-thueringerberg.at

Vorsicht: begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte gleich vormerken: die 2. Staffel (wieder 10 Einheiten) startet am 13.01.2015