Männer(in)bewegung

50 Jahre 1965 - 2015
UNION Sportverein Thüringerberg

Fitness
Kondition
Koordination

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Unter dem Motto „**Männer(in)bewegung**“ veranstaltet der **Union Sportverein Thüringerberg** wieder ein Fitnesstraining für Männer.
Angesprochen sind alle Männer von 14 bis 99 Jahre die Spaß an der Bewegung haben

Das Training ist ideal um auch in der kalten Jahreszeit etwas für seinen Körper zu tun und sich unter Anleitung von unserem Trainer auf die Schisaison vorzubereiten.

Trainiert werden wir vom staatlich geprüften Trainer Egon Meier aus Nenzing, welcher sich wieder 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 13.10.2015**
Mitzubringen:	Sportbekleidung, Hallenschuhe, Spaß an der Bewegung und Geselligkeit
Kosten:	€ 60 für Vereinsmitglieder, € 80 für Nichtmitglieder
Anmeldung/ Auskunft:	bis spätestens 08.10.2015 bei Thomas Groß unter 0664 / 80 159 86 272 oder per E-Mail unter kassier@usv-thueringerberg.at

Vorsicht: begrenzte Teilnehmerzahl

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit:

Gesundheits- und Krankenpflegeverein Thüringerberg