

# Männer(in)bewegung



***Fitness  
Kondition  
Koordination***

**Neueinsteiger sind  
herzlich willkommen!**

„Männer(in)bewegung“, der Name, das Programm!!

Auch zum Start des Jahres 2016 bietet der USV Thüringerberg wieder ein Fitnessstraining für Männer zwischen 14 und 99 Jahren an.

Die Schwerpunkte des Trainings liegen in Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft.

*Die Übungen sind prinzipiell so aufgebaut, dass jeder entsprechend seiner Leistungsstufe trainiert. Darum eignet sich das Training für alle interessierten Neu- oder Wiedereinsteiger!*

Die Dynamik beim Training in der Gruppe und das abwechslungsreiche Programm, das wieder einmal vom staatlich geprüften Trainer Egon Meier aus Nenzing zusammengestellt wird, sorgen für Trainingserfolge und Spaß bei den Übungen.

(für Interessierte: [www.me-sport.at](http://www.me-sport.at))

**Termin:** jeweils am Dienstag um **20.30 Uhr** im Sunnasaal Thüringerberg  
10 Trainingseinheiten; **Starttermin am 12.01.2016**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe

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

**Anmeldung/** bei Thomas Groß unter 0664 / 80 159 86 272

**Auskunft:** oder per E-Mail unter [kassier@usv-thueringerberg.at](mailto:kassier@usv-thueringerberg.at)

**Vorsicht: begrenzte Teilnehmerzahl**

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit:



**Gesundheits- und Krankenpflegeverein  
Thüringerberg**