

# Männer(in)bewegung



***Fitness  
Kondition  
Koordination***

**Neueinsteiger sind  
herzlich willkommen!**

**„Männer(in)bewegung“, die nächste Runde!!**

Pünktlich zum Herbst 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!***

Das abwechslungsreiche Programm wird wieder einmal vom staatlich geprüften Trainer Egon Meier aus Nenzing zusammengestellt. (für Interessierte: [www.me-sport.at](http://www.me-sport.at))

Ob die Sommerform konserviert werden oder die Fitness fürs Skifahren aufgebaut werden soll, das Training erfüllt alle Anforderungen.

Auch das Gesellige kommt selten zu kurz!!

**Termin:** jeweils am Dienstag um **20.00 Uhr** im Sunnasaal Thüringerberg  
10 Trainingseinheiten; **Starttermin am 10.10.2017**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe

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

**Anmeldung/** bei Ulrich Jahn unter 0699 / 18306987

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

**Vorsicht: begrenzte Teilnehmerzahl**

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit:



**Gesundheits- und Krankenpflegeverein  
Thüringerberg**