

## **FIT-UND-GESUND: Männer(in)bewegung**

***Fitness***

***Kondition***

***Koordination***

Im Frühjahr bietet der USV Thüringerberg wieder ein Fitnesstraining 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 zum wiederholten Male vom staatlich geprüften Trainer Egon Meier aus Nenzing zusammengestellt und geleitet. (für Interessierte: [www.me-sport.at](http://www.me-sport.at))

Ob als Aufbautraining für kommende sportliche Ziele oder als allgemeines Fitnesstraining – das facettenreiche Programm bietet für alle Ansprüche etwas!

Auch das Gesellige kommt selten zu kurz!!

**Termin:** jeweils am Dienstag um **20.00 Uhr** im Sunnasaal Thüringerberg  
10 Trainingseinheiten; **Starttermin am 08.01.2019**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe

**Kosten:** € 65 für Vereinsmitglieder, € 85 für Nichtmitglieder

**Anmeldung/** bei Thomas Groß unter 0664 / 8015986272

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

**Vorsicht: begrenzte Teilnehmerzahl**

Ein Angebot mit Unterstützung des:



**Gesundheits- und Krankenpflegeverein  
Thüringerberg**