

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)

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

Auch das Gesellige kommt selten zu kurz!!

Termin: jeweils am Dienstag um **20.15 Uhr** im Sunnasaal Thüringerberg
10 Trainingseinheiten; **Starttermin am 07.01.2020**

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe

Kosten: € 65 für Vereinsmitglieder, € 85 für Nichtmitglieder

Anmeldung/ bei Thomas Groß unter 0664 / 62 90 780

Auskunft: oder per E-Mail unter obmann@usv-thueringerberg.at

Vorsicht: begrenzte Teilnehmerzahl

Ein Angebot mit Unterstützung des:



**Gesundheits- und Krankenpflegeverein
Thüringerberg**