



# Frauen in Bewegung – Start im Oktober

## Fitness-Training mit Manuela

**Ab Montag, 3. Oktober 2022 | 20:00 Uhr | Geroldshus in St. Gerold**

Der USV St. Gerold und Thüringerberg freuen sich, auch diesen Herbst wieder ein Fitness-Training für Frauen anbieten zu können. Wir beginnen jeweils mit tänzerischem Aufwärmen und ein wenig Ausdauertraining, gefolgt von Übungen für den gesamten Körper mit Eigenkörpergewicht und runden die Einheit mit einem ausgedehnten Stretching ab. Unsere Fitnesstrainerin Manuela wird die einzelnen Übungen individuell an unsere Bedürfnisse anpassen.

**Einheiten:** 10 Kurseinheiten zu je 90 Minuten  
Montag, 3. Oktober 2022  
jeweils von 20:00 bis 21:30 Uhr

**Treffpunkt:** Geroldshus in St. Gerold (Fahrgemeinschaften ab Thüringerberg).

**Mitzubringen:** bequeme Fitnesskleidung Hallenschuhe, Turnmatte  
Trinkflasche, Handtuch und Spaß an der Bewegung!

**Kosten:** € 55,- für Vereinsmitglieder, € 75,- für Nichtmitglieder

### **Anmeldung:**

Anmeldung bis 29. September 2022 bei Katharina Küng unter 0650/9115249 (USV Thüringerberg) oder bei Sylvia Nigsch unter 0664/5133862 (USV St. Gerold)

Das Training wird unter den gültigen COVID19 Schutzmaßnahmen durchgeführt.