



Frauen in Bewegung – 2. Runde

Fitness-Training mit Manuela

Ab Montag, 9. Jänner 2023 | 20:00 Uhr | Geroldshus in St. Gerold

Das Fitness-Training für Frauen geht in die 2. Runde. Der USV St. Gerold und Thüringerberg laden alle bewegungsbegeisterten Frauen zum Mitmachen ein. 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, 9. Jänner 2023
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 5. Dezember 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.