



# Frauen in Bewegung – Start im April

## Outdoor-Training mit Manuela

**Ab Montag, 17. April 2023 | 19:30 Uhr | Thüringerberg**

Wir freuen uns, das Fitness-Training mit Manuela fortsetzen zu können. Die Einheiten finden im Freien statt – es ist eine Kombination aus Lauftraining, Krafttraining, Intervalltraining und Bauch-Beine-Po.

**Einheiten:** 10 Kurseinheiten zu je 60 Minuten  
Start: Montag, 17. April 2023  
jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr

**Treffpunkt:** Soccerplatz Thüringerberg

**Mitzubringen:** bequeme, dem Wetter angepasste Fitnesskleidung und -schuhe,  
Trinkflasche, Handtuch und Spaß an der Bewegung!

**Kosten:** € 50,- für Vereinsmitglieder, € 65,- für Nichtmitglieder

**Anmeldung:** Anmeldung bis 11. April bei Katharina Küng unter 0650/9115249