

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

## ***Fitness***

## ***Kondition***

## ***Koordination***

Ab Oktober bietet der USV Thüringerberg wieder ein Fitnessstraining 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 Diplomtrainer Egon Meier aus Nenzing zusammengestellt und geleitet. (für Interessierte: [www.me-sport.at](http://www.me-sport.at))

Ob als Aufbaustraining für kommende sportliche Ziele oder allgemeines Fitnessstraining – 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 3. Oktober 2023

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe

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

**Anmeldung/ Auskunft:** bei Ulrich Jahn unter 0699 18306987

Ein Angebot mit Unterstützung des:



**Gesundheits- und Krankenpflegeverein  
Thüringerberg**