



Frauen in Bewegung – Start im April

Outdoor-Training mit Manuela

Ab Montag, 15. April 2024 | 19:30 Uhr | Thüringerberg Soccerplatz

Neueinsteigerinnen sind zu einem Probetraining herzlich willkommen!

Wir freuen uns, das Fitness-Training mit Manuela wieder anbieten 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, 15. April 2024
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 08. April bei Katharina Küng unter 0650/9115249 oder
bei Sylvia Nigsch unter 0664/5133862.