



Frauen in Bewegung – Start im April

Outdoor-Training mit Manuela

Ab Montag, 20. April 2026 | 20:00 Uhr | Thüringerberg Soccerplatz

Neueinsteigerinnen sind zu einem Probetraining herzlich willkommen!

Das Training mit Manuela geht weiter – wir trainieren an der frischen Luft (bei Starkregen weichen wir in den Sunnasaal aus). Die Einheiten sind eine Kombination aus Lauf-, Kraft-, Intervalltraining und Bauch-Beine-Po.

Einheiten: 10 Kurseinheiten zu je 60 Minuten

Start: Montag, 20. April 2026

jeweils von 20:00 bis 21:00 Uhr

Treffpunkt: Soccerplatz Thüringerberg

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

Kosten: € 55,- für Vereinsmitglieder, € 70,- für Nichtmitglieder

Anmeldung: Komm einfach vorbei!

Fragen beantworten Katharina Küng unter 0650/9115249 oder Sylvia

Nigsch unter 0664/5133862.