FIT-UND-GESUND:
Männer(in)bewegung

UNION Sportverein Thüringerberg

Fitness

Kondition

Koordination

Im Herbst bietet der USV Thüringerberg wieder ein Fitnesstraining 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)

Ob als Aufbautraining für kommende sportliche Ziele oder allgemeines Fitnesstraining – 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 22. September 2025

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe

Kosten: € 75 für Vereinsmitglieder, € 90 für Nichtmitglieder

Anmeldung/ Auskunft: bei Ulrich Jahn unter 0699 18306987

Ein Angebot mit Unterstützung des:

Gesundheits- und Krankenpflegeverein Thüringerberg