

**2018**  
NEUE TERMINE  
JANUAR BIS  
MÄRZ



**FIT DURCH DEN WINTER  
FIT FÜR DAS LEBEN  
FIT DURCHS GANZE JAHR**

**WER  
RASTET  
ROSTET**

## **AROHA**

HERZ-KREISLAUFTRAINING IM  $\frac{3}{4}$  TAKT



Beginn: **\*Montag,**

8. Januar bis 19. März 2018

9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr

oder

20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

**\*Mittwoch,**

10. Januar bis 21. März 2018

19.45 Uhr bis ca. 20.45 Uhr

Ort: Fitnesshalle auf dem  
Vereinsgelände

**\*Max. 10 Teilnehmer**



Beginn

**Mittwoch,**

10. Januar 2018 bis

21. März 2018

Uhrzeit:

18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort:

Fitnesshalle auf dem  
Vereinsgelände  
Max. 12 Teilnehmer



Beginn

**Donnerstag**

11. Januar 2018 bis

22. März 2018

Uhrzeit:

20.00 bis 21.00 Uhr

Ort:

Fitnesshalle auf  
dem LSV-Gelände

Nehmen Sie bitte dicke Socken  
und bequeme Kleidung mit.

**Kursleitung: Marianne Furch**

Sie haben noch Fragen? Sie wollen sich zu einer Probestunde anmelden? Ich bin, wie folgt, zu erreichen: Tel. 0621-667533, Handy 0157/35429430 und Mail: [furch.sport@web.de](mailto:furch.sport@web.de). Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder einheitlich das Jahr 60,—€, für Nichtmitglieder 55,—€ je Kurs.