

**2019**  
NEUE TERMINE  
JANUAR BIS  
APRIL



FIT DURCH DEN WINTER  
FIT FÜR DAS LEBEN  
FIT DURCH'S GANZE JAHR,

**WER  
RASTET  
ROSTET**



### KRAFTAUSDAUER- UND HALTUNGSTRAINING

Beginn: **\*Montag,**

7. Januar bis 15. April 2019

9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr

oder

20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

**\*Mittwoch,**

9. Januar bis 17. April 2019

19.45 Uhr bis ca. 20.45 Uhr

Ort: Fitnesshalle auf dem  
Vereinsgelände

\*Max. 10 Teilnehmer

### AROHA

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



Beginn

**Mittwoch,**

9. Januar bis

17. April 2019

Uhrzeit:

18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort:

Fitnesshalle auf dem  
Vereinsgelände  
Max. 12 Teilnehmer



Beginn

**Donnerstag**

10. Januar bis

18. April 2019

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.—€ ie Kurs.