

**2019**  
NEUE TERMINE  
MAI BIS  
JULI



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

**WER  
RASTET  
ROSTET**



### KRAFTAUSDAUER- UND HALTUNGSTRAINING

Beginn: **\*Montag,**  
6. Mai bis 15. Juli 2019  
9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr  
oder  
20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr  
**\*Mittwoch,**  
8. Mai bis 17. Juli 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,**  
8. Mai bis  
17. Juli 2019  
Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr  
Ort: Fitnesshalle auf dem  
Vereinsgelände  
Max. 12 Teilnehmer



Beginn **Donnerstag**  
9. Mai bis 18. Juli 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.—€ ie Kurs.