



2019
NEUE
TERMINE
AUGUST BIS
DEZEMBER

**FIT DURCH DEN HERBST UND WINTER
FIT FÜR DAS LEBEN
FIT DURCH'S GANZE JAHR**

**RUNTER
VOM SOFA
AUF ZU
NEUEN
TATEN**



**KRAFTAUSDAUER- UND
HALTUNGSTRAINING**



AROHA



Beginn: ***Montag,**
12. Aug. bis 16. Dez. 2019
9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr
oder
20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
***Mittwoch,**
14. Aug. bis 18. Dez. 2019
19.45 Uhr bis ca. 20.45 Uhr
Ort: Fitnesshalle auf dem
Vereinsgelände
***Max. 10 Teilnehmer**

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

Beginn **Mittwoch,**
14. August bis
18. Dez. 2019
Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Ort: Fitnesshalle auf dem
Vereinsgelände
Max. 12 Teilnehmer

Beginn **Donnerstag**
15. Aug. bis 19. Dez. 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. Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder für den Kurs einheitlich das Jahr 60,—€, für Nichtmitglieder 55,—€ je Kurs.