



FIT IN DEN HERBST
FIT FÜR DAS LEBEN
FIT DURCH'S GANZE JAHR

2020
NEUE
TERMINE
SEPTEMBER
BIS
DEZEMBER

RUNTER
VOM SOFA
AUF ZU
NEUEN
TATEN



KRAFTAUSDAUER- UND
HALTUNGSTRAINING



AROHA



Beginn: ***Montag**,
7. Sep. bis 21. Dez. 2020
9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr
oder
20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
***Mittwoch**,
9. Sept. bis 16. Dez
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**,
Ausdauertraining in dieser Halle ist erst
wieder nach Corona möglich
Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Ort: Fitnesshalle auf dem
Vereinsgelände
Max. 12 Teilnehmer

Beginn **Donnerstag**
10. Sept. bis 17. Dez.
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 90,—€, für Nichtmitglieder 55,—€ je Kurs.