



Männer aufgepasst!
Neues Kursangebot beim Turnverein Sunthausen

Männer-Fitness ab Dienstag, 1.2.2022, 19.30-20.30 Uhr, 9-mal

Kursleitung: Johannes Baumann (30), zertifizierter Sporttherapeut

Kursgebühr: 25 € aktive Mitglieder / 35 € Passive und Nichtmitglieder

*Anmeldung unter: info@turnverein-sunthausen.de (**begrenzte Teilnehmerzahl, daher unbedingt anmelden, sofern noch nicht erfolgt**)*

Das erwartet Dich:

Ein abwechslungsreiches und gezieltes Ganzkörpertraining bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Auf dem Programm stehen Kräftigung, Kondition, Beweglichkeit, Kraft-Ausdauer-Training, Koordination und Mobilisation in wechselnden Varianten – ein wahrer ‚Rundumschlag‘ für die Körperfitness. Die Übungen werden so angeboten, dass sportliche Männer genauso wie Anfänger oder Wiedereinsteiger gut mitmachen können. Anregungen sowie Vorschläge für die Einheiten können gerne eingebracht werden.

Wenn du also etwas für deine Fitness und Gesundheit mit einer geselligen Gruppe tun willst, bist du hier genau richtig.

Als kompetenten Kursleiter konnten wir den aus Unterbaldingen stammenden Johannes Baumann gewinnen. Er hat Sport und Ernährung studiert und arbeitet als zertifizierter Sporttherapeut in einer Reha-Klinik.

Und jetzt?! Einfach anmelden und mitmachen.

Wir freuen uns über reges Interesse.

Sportliche Grüße

i.V. Dominik Grießhaber, Turnverein Sunthausen e.V.