



## Der Turn- und Sportverein Veitsrodt

präsentiert einen weiteren Kurs

### **\*\*\* Bodyweight-Workout \*\*\***

**Bodyweight-Workout ist ein effektives Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.**

Mit diesem Fitnesstraining wird die gesamte Muskulatur gezielt trainiert. Durch verschiedene Variationen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen werden alle Muskelgruppen beansprucht und dadurch gekräftigt.

Dank gezielter Bewegungsabläufe kann das Zusammenspiel und die Koordination einzelner Körperregionen gefördert werden. Ein flexibles und effektives Training im Kraft-Ausdauer-Bereich bietet Frauen und Männern ein anspruchsvolles Workout.

Der TuS Veitsrodt bietet diesen speziellen Kurs für die Altersklasse ab 16 Jahren an.

Übungsort:	Gasthaus Hartmann-Dreher, Veitsrodt
Übungsstag und Zeit:	Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr
Kursdauer:	ca. 20 Wochen
Kursleitung:	Thorsten Marx, Personal-Trainer
Kursstart:	10. Januar 2019
Kursgebühr:	15,- € für Vereinsmitglieder Nichtmitglieder auf Anfrage

Anmeldung und weitere Info´s bei Uschi Layendecker Tel. 06781-35653

Wir freuen uns auf Euch.....