

FC Gelbsee

Gesund und Fit



MÄNNER-Fitness

für den Rücken - gegen den Bauch

ab 27.01.2011

10 x donnerstags 20.30 – 21.30 Uhr in der Turnhalle

Dieser Kurs ist das motivierende, effektive, gesundheitsorientierte
Fitness- und Rückentraining für Männer!

Hier habt ihr die Möglichkeit, eine optimale Muskelkräftigung, effektive Fettverbrennung und ein intensives und umfassendes „Body & Mind“-Training in einer abwechslungsreichen Trainingseinheit zu verbinden. Mit verschiedenen Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern, Tubes oder Schwungstab wird die Kraftausdauer gesteigert und gleichzeitig die Halte- und Stützmuskulatur gestärkt. Kondition, Koordination und Beweglichkeit werden durch gezieltes Training geschult und verbessert.

Info und Anmeldung bei Heidi Baumann unter 08466 / 951920

oder bei Jakob Schneider unter 08465 / 1577

Kursgebühr Mitglieder 49,--€/Nichtmitglieder 60,--€. Förderung durch Krankenkassen mögl.