

## Fit und Fun am Vormittag



Starten Sie Fit in den Tag mit einem gezielten **Kraft- und Ausdauer-training** für den ganzen Körper. Es erwartet sie ein **vielfältiges Fitnessprogramm**, bei dem jede Woche ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird. Dabei wird abgewechselt zwischen Zirkeltraining, Intervalltraining, Bodyworkout, Tabata, ... Dadurch wird es garantiert **nie langweilig** und es ist **für jeden etwas dabei**.

Kursbeginn: 11.09.2024 (11 Einheiten)

Wann: Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr

Übungsleiterin: Manuela Merkle  
Sport – und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin

Treffpunkt: Praxis für Physiotherapie, Ofterdingerstr. 16

Anmeldung/Info: Manuela Merkle 07473 / 9541402, [manumerkle@web.de](mailto:manumerkle@web.de)  
sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 Euro