

## Fit und Fun am Vormittag



Starten Sie Fit in den Tag mit einem gezielten **Kraft- und Ausdauertraining** 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: 14.01.2026 (9 Einheiten) „leider bereits ausgebucht“

Wann: Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr

Übungsleiterin: Manuela Merkle  
Sport – und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

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 22,50 Euro, Nichtmitglieder 58,50 Euro