

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: 15.04.2026 (12 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
sowie über das [TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 30 Euro, Nichtmitglieder 78 Euro