

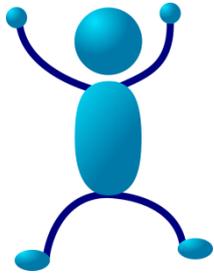


TuS Lindenholzhausen e.V.



**NEU!**

# MÄNNERFITNESS



**Fit in den Frühling**



**Neuer 10er-Kurs - Montags: 19.15 – 20.15 Uhr - Turnhalle Lindenholzhausen**  
Start: 28.03.2022

Die Winterpause ist vorbei und die TuS Lindenholzhausen startet in ein neues Frühlingsprogramm für

## **„Gesundheits- und Fitnessbewusste Männer“**

oder die, dies es werden wollen.

Wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder und fühlt sich wohler in seiner Haut. Eine Extraportion Bewegung macht Spaß und hält fit. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden in verschiedenen Trainingsmethoden für den ganzen Körper trainiert.

Der 10er-Kurs startet am 28.03.2022 in der Turnhalle und wird von der lizenzierten B- und C-Trainerin Jutta Otto geleitet.

Die Teilnahme ist für Mitglieder der TuS Lindenholzhausen kostenfrei, Nicht-Mitglieder zahlen 40 €.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Hallen-Turnschuhe, kleines und großes Handtuch, ggf. Getränk.

Gibt es noch weitere Fragen oder möchtest du dich direkt anmelden?

Dann schreibe am besten eine E-Mail an: [jutta-otto@tus-lindenholzhausen.de](mailto:jutta-otto@tus-lindenholzhausen.de)