

## Fit in das Frühjahr – Ganzkörpertraining

Du möchtest fitter werden, dich gesünder fühlen und funktionelle Kraft aufbauen?

Dann ist dieser Kurs perfekt für dich, egal ob Du ganz neu startest oder dein Fitnesslevel verbessern willst. Der Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Training mit funktionellen Übungen zur Steigerung von Ausdauer, Kraft, Mobilität, Koordination, Stabilität und Flexibilität. Das abwechslungsreiche Training fordert den ganzen Körper, bringt dein Herz-Kreislauf-System auf Touren und verbessert gleichzeitig deine gesamte Beweglichkeit.

Kurstage und Ort:

Dienstag, 14.4.26

Hebelturnhalle

Mittwoch, 22.4. / 29.4. / 6.5. und 20.5.26

Kreisgemeinschaftshaus, Halle 3

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursleitung: Augustin Ruf

Kursgebühren: € 20,00/Kurs für Mitglieder des TV Neustadt

€ 30,00/Kurs für Nichtmitglieder des TV Neustadt

Anmeldung: Über unsere Homepage [www.tvn-leichtathletik.com](http://www.tvn-leichtathletik.com)

Kontakt: WhatsApp: 0175 523 50 70

Mit der Buchung des Kurses wird die komplette Gebühr fällig und wird innerhalb 2 – 3 Tagen abgebucht. Bei nicht stattfinden des Kurses wird der komplette Betrag rückerstattet. In der Buchungsbestätigung befindet sich ein Link, über den die Buchung verwaltet werden kann. Sollte ein Kurstermin ausfallen, wird ein Ersatztermin angeboten oder die Kursgebühr anteilig erstattet.

### **Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**

Die Speicherung der Daten erfolgt nach den aktuellen Vorschriften (DSGVO) durch unseren Buchungspartner <https://yolawo.de/datenschutz/>

Die Abteilung Leichtathletik des TV Neustadt haftet nicht für Schäden an Personen und Gegenständen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.