



Designed by *Vecteezy*



# Fitness-Kurs

## „All-Around-Fit“ freitags von 18.15 – 19.20 Uhr

Starten Sie mit uns fit und gesund durch den Winter!

**Der Kurs beinhaltet ein anspruchsvolles Training, in dem alle Muskelgruppen mit oder ohne Kleingeräte gekräftigt und gestrafft werden. Zudem wird die Fettverbrennung angekurbelt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Dieses Workout ist eine perfekte Vorbereitung auf den Winter-Urlaub. Das Training wird durch Musik begleitet.**

**Kursleiterin:** Alexandra Marki – Fitnesstrainerin

### **Zehnerkarte:**

Mitglieder: 60,00 €

Nichtmitglieder: 80,00 €

Der Kurs findet in der SSV-Halle im Vereinszentrum, Berglen-Erlenhof, Brühl 8, am Kreisel statt. **Melden Sie sich an und fördern Sie ihre Gesundheit!**

**Anmeldung bitte** bei der Geschäftsstelle des SSV: Di 10 – 12 Uhr, Do 18 – 20 Uhr unter Tel. **07195/71094** oder per Mail an: [geschäftsstelle@ssv-steinach.de](mailto:geschäftsstelle@ssv-steinach.de)

**Ein Einstieg in den Kurs ist mit Zehnerkarte jederzeit möglich!**