

# „Urban-Fitness“

- Vario-Special! -



Optional: Online-Live-Training oder Präsenztraining im Freien



## 10 Wochen Ganzkörpertraining

für JederMann und JederFrau!

Training in der Natur, mit Geräten die die Natur bietet!

Oder jetzt in dieser Zeit: Training zu Hause, mit Hilfsmitteln die das Zuhause bietet!

Wichtig: bei Urban-Fitness wird es KEIN Jogging geben!

Wir bieten diesen Kurs als "Vario-Special" an. Je nachdem, was die Corona-Verordnung zulässt, wird das Training entweder im Freien oder zu Hause als "Online-Live-Training" stattfinden. Deshalb "Vario", da es variieren kann.

\*Treffpunkt immer nach Absprache mit dem Trainer

Einzige Voraussetzung für das Online-Live-Training:

- Laptop, PC oder Tablet mit Kamera und Mikro

**Ab Mittwoch, 27. Januar 2021 um 19.30 Uhr.**

Übungsinhalte: Alle Übungen sind individuell anpassbar an die verschiedenen Leistungsniveaus

Voraussetzung: Spaß und Freude an der Bewegung

Wir bieten Dir:

- 10 Wochen Ganzkörpertraining als Kurssystem
- jeweils 60 Minuten Bewegung unter Gleichgesinnten
- einen ausgebildeten und motivierten Übungsleiter



Kursgebühr:  
für Mitglieder: 20,00 €  
für Nichtmitglieder: 50,00 €

Setze also deine Vorsätze gleich um und melde dich an!

Anmeldung:

bei Petra Kösegi, E-Mail: [petra.koesegi@web.de](mailto:petra.koesegi@web.de)

oder Telefon: 07264/807645