



Abteilung
Breitensport

Turn- und Sportverein Gutenstein

von 1965 e.V.

Brigitte Ruhнау, Abteilungsleiterin
Schiffgarten 1
72488 Sigmaringen

Telefon: 07570/1315
E-Mail:
brigitte_ruhnau@freenet.de

TUS Gutenstein - Abteilung Breitensport „Fit for Fun für JederMANN -

Tatort Bewegungsapparat“

Fitnesskurs für Männer

Die Abteilung Breitensport des TUS Gutenstein bietet ab Januar nun ein Ganzjahresangebot Fitness für Männer jeden Alters, unter der Leitung von unserer frisch ausgebildeten Übungsleiterin Kathrina Wielers, an. „Fit for Fun für JederMANN“ ist ein ganzheitliches, abwechslungsreiches Fitnessstraining. Gefördert werden soll die allgemeine Fitness - im Vordergrund stehen die Verbesserung der Ausdauer und Stärkung der verschiedenen Muskelgruppen sowie die Steigerung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

- ◆ **Beginn: Donnerstag den 12. Januar 2017**
- ◆ **Treffpunkt ist der Bürgersaal in Gutenstein**
- ◆ **Immer von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr**
- ◆ **Der Jahresbeitrag für Mitglieder in der Abteilung Breitensport beträgt 45,00 Euro. Darin enthalten ist die Sportunfallversicherung von 5 Euro. Besteht bereits eine Mitgliedschaft in einer anderen Abteilung, so entfällt der Zusatzbeitrag von der Sportunfallversicherung.**

Anmeldungen sind bis **spätestens 5. Januar 2017** unter 07570/1315 oder per Email brigitte_ruhnau@freenet.de möglich.

Oder wer einfach nur einmal schnuppern möchte, ist herzlich eingeladen. Einfach bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mit hellen Sohlen mitbringen und los geht's.