

Wo:

Turnhalle der Mittelbergschule
66583 Spiesen-Elversberg

Wann:

Ab 27.10.2020
20.00 - 21.00 Uhr

Mitzubringen:

- Matte
- Handtuch
- Getränke

Kosten:

- Mitglieder: 20 Euro
- Nichtmitglieder: 35 Euro

Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung erforderlich

Leitung:

Simone Richter



Weitere Auskünfte und Anmeldung:
Kneipp-Verein Spiesen e.V.

Simone Richter
Tel. 06894 - 99 03 655
mailansimonerichter@googlemail.com

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.

**Schwitzen statt
Sitzen!
Sport für
JederMANN!**

**Ab Dienstag,
27.10.2020
20 - 21Uhr**

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in large blue letters with a blue wavy line underneath. Above the "i" in "Kneipp" is a small green leaf icon. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in red. Below "Kneipp" is the word "Spiesen" in red.

Kneipp Verein
Spiesen

Männer wo seid ihr?

Frauen wo sind eure Männer?

Möchtest du mehr für deine Fitness und Gesundheit tun?

Dann bist du hier genau richtig!

Mach mit bei Sport für JederMANN!

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet ab Dienstag, dem 27.10.2020 einen wöchentlichen Fitness-Kurs speziell für Männer an, jeweils von 20.00 bis 21.00 Uhr in der Turnhalle der Mittelbergschule in Spiesen.

Die Leitung hat Simone Richter.



MANN hält sich gesund!

Wir sind keine ausgesprochenen Sportskanonen, bei uns kann JederMANN mitmachen. Gemeinsam Sport machen und Spaß haben, lautet unsere Devise.

Was kann MANN in dem Kurs erwarten?

Nach einem stressigen Arbeitstag bieten wir Männern abwechslungsreiche Sporteinheiten.

Geboten wird ein breites Programm: Basketball, Fußball, Intervalltraing usw. Vor allem beim Zirkeltraining geht der Puls nach oben!

Unser Training verbessert die eigene Fitness und den Wohlfühlfaktor. Darüber hinaus kräftigt ein regelmäßiges Training nicht nur Arme und Beine, sondern auch den Herzmuskel und ist dadurch ein sehr wertvoller Beitrag zur Prävention von Herzkrankheiten.

Der späte Beginn soll auch die beruflich besonders eingespannten Männer dazu bringen, sich körperlich zu ertüchtigen.

**Sitzen ist das neue Rauchen und Sport macht in der Gemeinschaft mehr Spaß!
Meldet euch!**

