



Neuer Kurs bei der TuS:

BOOTCAMP

**Das effektive Powertraining mit Spaßfaktor an
der frischen Luft! Zum Auspowern und fit
werden mit intensiver Betreuung!**

Effektive Trainingssequenzen mit Eigenkörpergewichtsübungen, koordinativen
Kraftübungen und kurzen intensiven Ausdauereinheiten

ab Freitag, 9. März, 17:45 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz der TuS

**Kurskosten: 8 x 60 min., 25 € für Mitglieder der
TuS, 50 € für Nichtmitglieder** (Die Kurskosten sind
beim ersten Treffen direkt beim Trainer zu entrichten.)

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm),
immer freitags von 17:45 – 18:45 Uhr im Schwanheimer Wald.

**Bitte mit geeigneter Trainingskleidung und Sportschuhen,
Trainingsmatte, Handtuch und etwas zu trinken!**

Nähere Infos gibt es bei der Geschäftsstelle unter 35 60 27 oder
direkt beim Trainer Marc Becker unter 0159/011 114 13.