



Die Abteilung Turnen (Fitness und Gesundheit) des SV Erftstolz Niederaußen freut sich, neben den vielen Angeboten für Frauen jetzt auch ein spezielles Training für Männer anbieten zu können.

NEU!!!

Powerman

NEU!!!

Fitness für Männer

Dieses Programm ist für Männer, denen ihre **körperliche Fitness** und ihre **Beweglichkeit** wichtig sind.

Durch funktionelle Gymnastik mit Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen für den gesamten Bewegungsapparat wird die Belastungs- und Bewegungsfähigkeit gefördert. Ein leichtes Herz- Kreislauftraining rundet die Übungsstunde ab. Wir arbeiten z. B. mit Hanteln, Bällen, Swingsticks und Steppern.

Also ein Rundum- Programm für aktive Männer.



Kommt vorbei und nehmt an einer **kostenlosen Probestunde** teil!!!



Die neue Gruppe startet am **26.04.2017**

Trainingszeiten: **mittwochs** von **19.00 Uhr bis 20.00 Uhr** in der Turnhalle der **Helen-Keller-Schule**

Bei Fragen könnt Ihr Euch gerne an Nadine Spelleken oder die Trainerin Bettina Henneböhl wenden:

Bettina: 02271 / 42975 oder b.henneboehl@sv-erftstolz.de

Nadine: 02271 / 987970 oder n.spelleken@sv-erftstolz.de

Unser komplettes Angebot findet Ihr auf www.sv-erftstolz.de