



Fit for fun

Neue Sportgruppe für Erwachsene im Turnverein Mühlacker e.V.

Wann: Mittwoch / wöchentlich, 19.00 bis 20.00 Uhr

Wo: Enztalsporthalle Mühlacker

Wer: junge und junggebliebene Erwachsene (m/w/d) ab 20 Jahre

Was erwartet euch?

Die Neugründung der Gruppe soll eine Lücke im Verein schließen und ein Breitensportangebot für sportbegeisterte Erwachsene im Verein schaffen.

Wir planen ein gemischtes Training aus Kräftigung, Dehnung, Zirkeltraining, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Übungen mit Kleingeräten, Koordination, Ausdauer-elemente etc.

Bei gutem Wetter kann das Training auch draußen stattfinden.

Ziel ist es, mit viel Spaß, in der Gruppe Sport zu machen und die Fitness zu erhalten.

Neugierig geworden?

Dann kommt zum Schnuppertraining vorbei!

Wann: Mittwoch, 10. April 2024

Treffpunkt: 18.45 Uhr **vor** der Enztalhalle

Mitzubringen: Isomatte, Handtuch, Hallenturnschuhe und ganz viel gute Laune

Da die Plätze begrenzt sind, bitte ich um **Voranmeldung für das Schnuppertraining** per E-Mail an: fitforfun-tvm@gmx.de

Ich freue mich auf euch!

Julia Knötzele

Hinweis: Weitere Angebote findet ihr auf der Homepage unter www.turnverein-muehlacker.de