



FitnessPowerMix

Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining
für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Du möchtest fitter werden, Dich im Alltag beweglicher fühlen und dabei Spaß in der Gruppe haben? Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Kräftigung, Ausdauer- und Mobilisationsübungen bringt Dich unsere Kursleiterin Ute Schwartenbeck in Schwung.

**Das Training kräftigt Muskeln und Gelenke,
verbessert Haltung und Ausdauer und sorgt für
mehr Energie im Alltag.**

Jede Übung wird an Dein persönliches Level angepasst. Damit eignet sich der Kurs ideal für Einsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen und alle, die ihren Körper gezielt und schonend stärken möchten. Bitte bring bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch mit.

Kurs:	FitnessPowerMix
Zeit:	Dienstags von 19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Fleher Str. 70
Beginn:	3.11.2026 (Ende: 22.12.2026)
Dauer:	8 Einheiten (Zahlung vorab)
Preis:	5,- €/Einheit (Zahlung bis spätestens vor 3. Einheit)
Anmeldung:	per Mail an Thomas.Rauh@tusa06.de

Ute Schwartenbeck
Kursleiterin