



Fit durch den Sommer mit dem FCV- Outdoortraining

Am Donnerstag, den **24.05.18** findet ein **kostenloses Probetraining** für einen Outdoor-Sportkurs des FCV statt. Treffpunkt ist um 19 Uhr am Sportheim in Vorbach. Bitte **Matte**, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Jeder der Interesse hat, ist eingeladen bei diesem Probetraining mitzumachen.

Das Training beinhaltet Elemente aus dem Funktionellen Training, Intervall Training, Zirkeltraining und Pilates. Der ganze Körper wird hauptsächlich mit Hilfe des eigenen Körpergewichts oder kleinen Geräten trainiert. Es werden verschiedene Abstufungen der Übungen gezeigt, so dass jeder mittrainieren kann.

Der Kurs findet vom **07.06.18 – 09.08.18** zehn Mal jeweils **Donnerstags von 19-20 Uhr** statt.

**Kosten: für FCV-Mitglieder 40 €,
für Nicht-FCV-Mitglieder 55 €**

Direkte Anmeldung bei Sandra 0151-22266029
oder Hans 09205-1406