



Neuer Fitnesstreff der Abteilung Alpin
des TSV Gersthofen

Ab sofort wird jeden Dienstag von der Abteilung Alpin ein neuer Fitnesstreff angeboten:

Gemeinsames Lauftraining in den Lechauen bzw. auf der Finnenbahn im TSV Stadion.

Danach anschließendes Cool Down, Gymnastik und evtl. Ballspiele in der Goetheschule.

Die Ziele sind: "Fit für den Winter, für die Skikurse und gemeinsam zum Silvesterlauf".

Die Trainingsstunden werden von erfahrenen Übungsleitern abgehalten und richten sich an Einsteiger und Fortgeschrittene für Jung und Alt. Das Outdoortraining findet bei jedem Wetter statt, nur in Ausnahmefällen in der Halle. Dieses Angebot ist zunächst bis Weihnachten befristet, kann aber je nach Nachfrage verlängert werden.

Treffpunkt ist jeweils Dienstag um 20 Uhr in der Goetheschule (Umkleidemöglichkeit).

Dieses Angebot ist für Mitglieder des TSV Gersthofen kostenlos, für Nicht-Mitglieder wird für 10 Trainingseinheiten eine Gebühr von 35,- Euro erhoben.