

Die lange

# Fitnessnacht

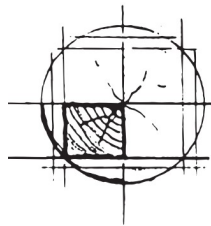
am 08.10.2021 ab 20.00 Uhr

An bis zu fünf verschiedenen Workouts könnt Ihr an diesem Abend teilnehmen:

Warmup mit Monika  
Drums-Fitness mit Monika  
Krafttraining ohne Geräte mit Roland  
Aerobic mit Manuela  
Step Aerobic mit Claudia  
Indian Balance mit Hartmut

Weitere Infos: [www.tsvhimmelkron.de/jubilaeum](http://www.tsvhimmelkron.de/jubilaeum)  
Anmeldung unter: [r.hofmann@tsvhimmelkron.de](mailto:r.hofmann@tsvhimmelkron.de)

Partner der Fitnessnacht:



SÄGEWERK

*Wolfgang Engelhardt*

**TSV**  
**HIMMELKRON**  
von 1921  
**100 JAHRE**

**WIR** wünschen Euch eine schöne Zeit in unserer Halle mit vielen schönen Begegnungen.

[www.tsvhimmelkron.de/jubilaeum](http://www.tsvhimmelkron.de/jubilaeum)



**Die lange**

# **Fitnessnacht**

**am 08.10.2021 ab 20.00 Uhr**

Wir laden Euch recht herzlich zur 2. Fitnessnacht des TSV Himmelkron ein. Es können alle teilnehmen, auch Männer. Es ist keine Pflicht an allen Workouts teilzunehmen.

Ein Workout dauert ca. 30 Min., zwischen den einzelnen Workouts ist immer eine kurze Pause.

20.00 Uhr Start mit Begrüßung und Warmup

20.30 Uhr Drums-Fitness mit Monika

21.10 Uhr Kraft ohne Geräte mit Roland

21.50 Uhr Aerobic mit Manuela

PAUSE ca. 30 Min.

22.50 Uhr Step Aerobic mit Claudia

23.30 Uhr Indian Balance mit Hartmut

Die Startzeiten sind ungefähre Zeiten!

Teilnehmen kann nur wer vollständig gegen Corona geimpft, genesen oder aktuell getestet ist.

(Schriftlicher Nachweis erforderlich.)

Die Dokumente werden bei Einlass kontrolliert.

Anmeldung unter: [r.hofmann@tsvhimmelkron.de](mailto:r.hofmann@tsvhimmelkron.de)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Veranstaltungsort: Turnhalle des TSV Himmelkron  
Streitmühlstraße 2  
95502 Himmelkron