

## SEKTION MÄNNERGYMNASTIK

**„Gesunde Fitness für den ganzen Körper“**

Die Einheiten sind sehr abwechslungsreich gestaltet und beinhalten neben den Fitnessaspekten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination auch Rückenfitness, Stabilisationstraining oder Faszientraining. Auf die korrekte Ausführung der Übungen wird stets geachtet. Ob Jung oder Alt, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – die Intensität des Trainings wird individuell angepasst, somit ist das Training für jeden geeignet. Mehr Fitness und Beweglichkeit für eine höhere Lebensqualität und mehr Wohlbefinden. **Genau das ist unser Ziel beim Männerturnen!**

**Fahr' nicht fort – trainier' im Ort! Wir freuen uns auf DICH!**

Wir trainieren jeden **Mittwoch von 20:00-21:15 Uhr** in der **Turnhalle der VS Elixhausen**. Der Jahresbeitrag für 2022 beträgt EURO 85,-. Ansprechpartner ist Sektionsleiter Helmut Schmidbauer, erreichbar unter der Telefonnummer 0676/8686 2203.



Unsere **Trainerin Waltraud Payr** arbeitet mit Kindern, Erwachsenen, Senioren, Leistungssportlern, Fußball-Kampfmannschaften und als Personal Trainerin.

Weitere Infos findest du auf der Homepage: [www.gesundefitness.at](http://www.gesundefitness.at)

**NEUEINSTEIGER sind herzlich Willkommen!**