

# Fit in den Sommer!

Der SC Glashütten startet gemeinsam mit dem TC Glashütten eine neue Sportreihe für Mitglieder:

## „Body-Fitness“

für Männer und Frauen jeder Alters- und Leistungsstufe.

Ganzheitliches Krafttraining, Muskulatur aufbauen, unnötiges Körperfett loswerden, die Bauch- und Rückenmuskeln stärken, Koordination und Beweglichkeit trainieren und die allgemeine Ausdauer erhöhen – viele wünschen sich das, scheuen aber die hohen Kosten für Trainingsgeräte oder die Mitgliedschaft im Fitness-Center.

Ob Sportmuffel oder Freizeitsportler – eine gute Kraftausdauer und Koordination ist die Basis körperlicher und geistiger Fitness und ist in allen Lebenslagen wichtig: Sie bildet die Grundlage für Kraft, Ausdauer und körper- und geistiger Balance. Sie verhindert Haltungsschäden, stärkt einen schwachen Rücken, strafft Beine, Bauch und Arme und vermindert die Verletzungsgefahr im Alltag und beim Freizeitsport.

Ein abwechslungsreiches Kraftausdauer-Training hält fit und gesund, daher schauen Sie doch einmal am

**6. März**

**von 19.30 bis 21 Uhr**

in der Turnhalle Glashütten, Am Brännchen.

zu einem Schnuppertraining vorbei.

Ab 27. März findet das Training dann wöchentlich statt.

Der Sport-Club Glashütten, der Tennis-Club Glashütten und unsere diplomierte Übungsleiterin Katharina Trummer freuen sich auf Sie !!!