

**TV Schwürbitz**  
**NEUE FITNESSKURSE**  
(Für Erwachsene)

**YoungGo- Indoorkurs**  
Impuls-Reflex-Training-  
Speziell für die Tiefenmuskulatur

Die neue Art zu trainieren. Mit flotter Musik ein wirkungsvolles Workout-Programm um fit zu bleiben, werden und um Stress abzubauen. Die Anwendung ist einfach zu erlernen und macht viel Spass. YoungGo-Indoor ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die gesamte Körpermuskulatur aktiviert und gestärkt wird. Das Training eignet sich hervorragend als Ausdauersport und unterstützt die Gewichtsreduktion. Wir erreichen 90 % der Muskulatur, speziell die Tiefenmuskulatur. Es ist individuell einsetzbar, immer nach den Möglichkeiten des Trainingspartners.

**YoungGo 55+**  
Sport mit kleinen Hanteln und  
großer Wirkung

Sie sind gern aktiv und möchten beweglich bleiben? Dann bietet sich Ihnen eine ganz besondere Gelegenheit. Unter achtsamer Anleitung trainieren Sie mit kleinen Hanteln, die in jede Hand passen. Das Besondere: Die Füllung schwingt bei den verschiedenen Übungen mit und das Gewicht kann individuell angepasst werden. Mit dem YoungGo-Sport werden alle Muskelgruppen trainiert. Individuell und immer nach den Möglichkeiten des Trainingspartners.

**Neugierig geworden?**

Dann melden Sie sich verbindlich zu einer Schnupperstunde an.  
Begrenzte Teilnehmerzahl

**YoungGO Indoor Schnuppertermine**

Di. 29.3.2016 18.30 Uhr  
Fr. 1.4.2016 17.30 Uhr

**YoungGo 55+ Schnuppertermin**

Mi. 30.3.2016 10.00 Uhr  
Fr. 1.4.2016 16.30. Uhr

Es freut sich auf Ihren Anruf

**Stephanie Gunzelmann**  
**Tel. 09574/651821**  
**od. 01716013350**