

**YOU FIT  
U 30 WORKOUT  
MIT MANUEL**



**9 COOLE TRAININGS,  
UM DIE BASICS  
AUSZUBAUEN**

Inhalte dieses Kurses sind Fitness-Elemente aus Aerobic und Ganzkörperübungen zur Musik. Trainiert werden die Koordination und die Herz-Kreislauf-Tätigkeit. In variantenreichen Übungen im Stand und auf der Matte werden gezielt Bauch- / Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.

Es handelt sich hierbei um Übungen, die gezielt einen bestimmten Muskelbereich ansprechen, wobei gleichzeitig die Koordination gefordert ist.

Das langfristige Ziel ist die Verbesserung der Körperform, gesteigerte Kraft & Ausdauer und die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

**TERMINE  
JEWEILS FREITAGS**

**-09.03.2018 – KICK OFF in Zusammenarbeit mit JUGEND von PLUS e.V.**

-16.03.18

-23.03.18

*Osterferien*

-13.04.18

-20.04.18

-27.04.18

-04.05.18

-11.05.18

-18.05.18

**UHRZEIT**

20.00 – 21.00, Umkleiden ab 19:45 Uhr

**ORT**

Sporthalle der Neckarschule, Eingang gegenüber Langstraße 39a, Mannheim

**VORAUSSETZUNGEN**

Lust auf Bewegung, Sport und Spaß in der Gruppe, ... für jedes Fitness-Level geeignet, YOU FIT ist ein besonderes Angebot an junge Leute U30 der LSBTTIQ-Community Rhein-Neckar

**MITZUBRINGEN**

Hallensportschuhe, Trainingskleidung, Getränk – am besten Wasser. Eventuell eine eigene Gym-Matte.

**DER TRAINER**

Manuel Flickinger ist Trainer B Group Fitness. Seine Studio-Trainings sind beliebt und sein Engagement in der LSBTTIQ\*-Community machen ihn zu einem idealen Trainer für das neue Training von **mvd fitness**.

**ANMELDUNG**

Ab sofort über [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) oder beim KICK OFF am 9. März vor Ort. Name, Vorname, Anschrift, Email-Adresse, Mobil-Nummer, Geb.-Datum

**INFO & TELEFON**

Unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) oder ausführlich unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/you-fit/> oder bei Trainer Manuel unter 0176 / 2946 5963

**KOSTEN**

Der Kurs mit 9 Trainings ab dem 9. März kostet 25,00 EUR. Den Teilnehmer/innen stehen alle anderen wöchentlichen Trainings des mvd, besonders von **mvd fitness** offen. Für mvd-Mitglieder ist der Kurs im Mitgliedsbeitrag enthalten.

mvd-Mitgliedsbeitrag monatlich 10,- €, ermäßigt monatlich 5,- € (Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitssuchende oder Erwerbsunfähige)



Der Kurs (KICK OFF) wird in Zusammenarbeit mit JUGEND von PLUS e. V. angeboten.