

**NEU BEIM TC EGGENFELDEN**

# **Fitnessstraining - gesund und fit ins Frühjahr 2022**

- Zielgruppe: **alle** Mitglieder (ab 12 Jahre)  
- Ganzkörpertraining –
- Trainingsziel: Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Agilität, Koordination, Flexibilität, Beweglichkeit, Stabilität und mentaler Belastung
- Termine: **Start ab Dienstag, 26.04.2022**  
18:00 bis 19:30Uhr, Tennishalle, analog zum Vereinstraining circa 12 Wochen (kein Training in den Ferien)
- Teilnehmer: maximal 20 Personen pro Gruppe
- Preis: kostenlos im Frühjahr & Sommer 2022 für TCE Mitglieder
- zertifizierter Trainer: Stefan Aigner
- Infos und Anmeldung: bei Stefan unter Mobil 0171 / 3374997 bzw. per E-Mail an [aigner.st@live.de](mailto:aigner.st@live.de))

**Bitte bis spätestens 22. April 2022 anmelden  
Zum Training möglichst eigene Matte mitbringen!**