

# Fitness für die aktive Generation – Kostenloses Schnupperangebot bei der Spvgg



Wer kennt es nicht im alltäglichen Bewegungsablauf, dass es hier und da manchmal nicht mehr so rund läuft. Da kommen die Gedanken auf „man müsste etwas tun“.



Damit die Sache nicht nur in der Phantasie erscheint, sondern auch umgesetzt wird, bietet die Spvgg Kirchenkirnberg, namentlich **Frank (Veit) Arnold** einen Fitnesscocktail an. Der Mix setzt sich aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zusammen.

Die Geschmacksrichtungen gehen von mild bis wild, das soll heißen wir bewegen uns auf der Gesundheits- und Fitnessstufe. Gelegentlich wird die Komfortzone verlassen und das Mixgetränk mit etwas Feurigem verfeinert.

Nach dem Motto: „mit 50 sind wir fitter als mit 30“.

- Wann: **Freitag** von **19:00 Uhr** bis **20:00 Uhr**
- Wo: Gemeindehalle Kirchenkirnberg
- **Anmeldung** erwünscht: Frank (Veit) Arnold



[arnold-veit@t-online.de](mailto:arnold-veit@t-online.de), 01515 5871114 oder abends 07184 2621



- Voraussetzung für die Teilnahme:  
Mitgliedschaft bei der Spvgg – Schnuppern jederzeit möglich
- Kosten: Hallengebühren