



FitCamp Sommer 2023

Functional Training, ein perfektes Ganzkörperprogramm für Männer und Frauen!

Erlebe die Trainingsvielfalt und die Herausforderung funktioneller Workouts, ergänzt um wichtige Elemente aus den Bereichen Mobilität, Balance und Faszientraining.

Wann?	Kurs A:	30.04.-02.07.2023	sonntags	11:00 - 12:30 Uhr
		(Ausfall 07.05., 18.06., 25.06.)		
	Kurs B:	26.04.-28.06.2023	mittwochs	18:30 - 20:00 Uhr
Wo?	Kurs A:	Halle AdH-Weidenau (Köhlerweg 20, 57076 Siegen)		
	Kurs B:	Halle Glückauf-Schule (Glückauf Str. 35, 57076 Siegen)		

Trainerin: Andrea Schneider
DTB GroupFitness Trainerin, 4XF-Functional Training Coach DTB,
DTB Kursleiterin Faszio-Training, Kursleiterin Flowing AthlethiX ®

**Anmeldung bitte über Andrea Schneider unter Tel. 0151 17266837 (Phone oder WhatsApp)
Ein kostenloses Probetraining ist möglich!**

Kosten:	Kurs A:	35,00 € für Nicht-Vereinsmitglieder (7 Kurseinheiten)
	Kurs A:	17,50 € für Vereins-Mitglieder (7 Kurseinheiten)
	Kurs B:	50,00 € für Nicht-Vereinsmitglieder (10 Kurseinheiten)
	Kurs B:	25,00 € pro Kurs für Vereins-Mitglieder (10 Kurseinheiten)

Den Kursbeitrag bitte überweisen auf:

IBAN: DE31 4605 0001 0000 0108 92

Kontoinhaber: TuS AdH Weidenau e.V.

Verwendungszweck: FitCamp Kurs (A,B oder A+B) Sommer 2023