

PowerFIT in Eupen



Du willst dich fit halten, deine Kondition verbessern und Muskeln aufbauen? Du hast keine Lust auf ein teures Fitnesscenter-Abo? Aber du kannst dich auch nicht motivieren, regelmäßig alleine zuhause zu trainieren? Dann ist PowerFIT genau das richtige für dich !

Hier kannst du einmal pro Woche in der Gruppe Fitness-Spaß und Muskelaufbau unter fachlicher Anleitung von Trainer Freddy Brüll erleben. PowerFIT richtet sich an alle ab 16 Jahre und bietet vor allem Jugendlichen sowie Männern ein anspruchsvolles Workout. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Der Kurs ist so geleitet, dass er sowohl für Anfänger bestens geeignet ist, aber auch durchtrainierte Sportler herausfordert und an ihre Grenzen bringt. Jeder kann selber dosieren, wie viel Fitness er in einer Stunde erleben will.

PowerFIT findet im Eupener Turnverein jeden Mittwochabend von 19h30 bis 20h30 in der PDS-Halle 4 statt (Eingang über den Zufahrtsweg bei Porta nutzen). Die Teilnehmer werden gebeten ein Handtuch mitzubringen.

Es darf ein kostenloses Probetrainings gemacht werden. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Anschließend beträgt der Halbjahres Unkostenbeitrag (ca. 20 Kurse) 105 Euro inklusive Unfallversicherung. Einige Krankenkassen erstatten jährlich bis zu 50 Euro dieser Kurs-Kosten.

Weitere Informationen sind erhältlich bei Achim Pitz unter turnen@eupenertv.be oder 0479 97 07 84