

Sei mit  
dabei!



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# VEREINT IN BEWEGUNG

## GEMEINSAM AKTIV

01. April bis 30. September 2025

### Offenes Angebot des TVGA:

### CARDIO - FITNESS

vom 21.7. - 15.9.2025 für Mitglieder & Nichtmitglieder!

In diesem Kurs trainieren wir im Zirkel-, HIIT und Tabata-Format. Im Vordergrund steht hierbei das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Auf dem Programm stehen funktionale Elemente wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestützen, aber auch Geräte wie Kettlebells, Bänder, Seile, Kurz- oder Langhanteln kommen zum Einsatz. Spaß in der Gruppe unter Gleichgesinnten macht jedes Training zum sportlichen Highlight der Woche.

Bei schönem Wetter sporteln wir draußen. Ich freue mich auf Euch! Petra Schröder

**TRAININGSZEIT:** Montags 19-20 Uhr

**TREFFPUNKT:** Turnhalle/Garten Appenheimer Straße 5

**MITBRINGEN:** Festes Schuhwerk, Matte und ausreichend zu Trinken!

Hier geht's zur Bewegungskampagne

#landinbewegung  
#vereintinbewegung  
#gemeinsamaktiv



[s.rlp.de/vereint-in-bewegung](https://s.rlp.de/vereint-in-bewegung)