



# Fitness special

## Mit integriertem Gerätetraining

Sie möchten aktiv werden und mit einem vielseitigen Bewegungskurs Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Dann ist dieses zehnwöchige Fitnesstraining genau das Richtige für Sie.

Das Kernstück dieses Kurses ist das gesundheitsorientierte Gerätetraining. Außerdem lernen Sie das Hanteltraining kennen. Ergänzt wird das Programm durch Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Für Abwechslung ist also gesorgt.

### Kursbeginn:

Nach den Sommerferien  
Wird noch bekannt gegeben

ITANIS Saarbrücken  
Dudweiler Landstr. 141  
66123 Saarbrücken

### Nähere Informationen und Anmeldung:

ITANIS Saarbrücken  
Dudweiler Landstr. 141  
66123 Saarbrücken  
Tel. 0681-947 545 0  
[www.itanis.de](http://www.itanis.de)

### Dauer:

10 Termine, jeweils 90 min

### Kursleitung:

Physiotherapeuten-Team  
Von ITANIS



**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.