



# Sommer Fitness in Eupen

## Juli + August

**Nur 5€  
pro Stunde**

### ZUMBA Fitness (5€/Kurs)

- Dienstags 18h00-19h00 (außer 23. Juli)
- Donnerstags 19h00-20h00 (außer 18. und 25. Juli)

### STRONG Nation (5€/Kurs)

- Dienstags 19h00-20h00 (außer 23. Juli)
- Samstags 10h45-11h45 (außer 20. Juli)

### Workout (2,5€/Kurs)

- Donnerstags 20h00-20h30 (außer 18. und 25. Juli)

**Alle Kurse finden in der Heidberg Sporthalle statt. Eingang über Schuhhof Holftert.**

**Keine Kurse vom 18. bis 25. Juli 2024**

Weitere Informationen zu allen Fitness-Kursen auf [www.eupenertv.be](http://www.eupenertv.be) oder unter 0479 97 07 84



## Fit durch den Sommer

Der Eupener Turnverein bietet im Juli und August 2024 wieder Sommerkurse an.

Wer während der Sommermonate etwas für seine Gesundheit tun und dabei auch noch Spaß haben möchte, liegt mit den Sportkursen des Eupener Turnvereins genau richtig. Beim Zumba Fitness bewegen Sie sich zu mitreißenden Songs und lassen ganz einfach die Pfunde purzeln. Dagegen bietet Ihnen STRONG Nation ein intensives Intervalltraining. Beim Workout wird durch gezieltes Krafttraining mit Eigengewichtsübungen der Muskelaufbau gefördert.

Alle Kurse finden in der Heidberg-Sporthalle (Eingang über Schulhof Holftert) statt.

### Zumba Fitness

jeden Dienstag 18:00-19:00 Uhr

jeden Donnerstag 19:00-20:00 Uhr

### Strong Nation

jeden Dienstag 19:00-20:00 Uhr

jeden Samstag 10:45-11:45 Uhr

### Workout - Krafttraining mit Eigengewichtsübungen

Jeden Donnerstag 20:00-20:30 Uhr

Die Teilnahme ist unverbindlich. Der Unkostenbeitrag pro Kurs beläuft sich auf **5,00 € für Zumba Fitness + Strong Nation** und **2,50 € für das Workout** und wird vor Beginn des Trainings an die Trainerin gezahlt.

Vom 18.07.2024 bis 25.07.2024 finden keine Kurse statt.

Eine Anmeldung im Voraus ist nicht erforderlich. Für weitere Informationen wenden sie sich an Achim Pitz per E-Mail unter [turnen@eupenertv.be](mailto:turnen@eupenertv.be) oder telefonisch unter 0479 97 07 84.