

# Young-Fit

Neues Kurs-Angebot beim TSV Etelsen.  
Im Zeitraum vom 20. Januar bis zum 10. Februar bieten wir Jugendlichen ab 15 Jahren und jungen Erwachsenen einen 4-wöchigen Fitness-Schnupperkurs an. Dieser beinhaltet ein 60-minütiges Workout. Geplant sind Trainingseinheiten aus den Bereichen Functional- und Cross-Training. Egal, wie Euer Fitnesslevel ist, hier ist für jeden was dabei. Alle Übungen die wir durchführen sind differenzierbar. Ihr trainiert mit eurem eigenen Körpergewicht und diversen Trainingsgeräten.



Je nach Erfolg des Kurses könnte es ins Dauerangebot des TSV Etelsen aufgenommen werden.

Interesse geweckt? Dann meldet Euch bei unserem zertifizierten DTB-Functional-Fitness-Coach Christian Wöltjen an.

Mail: [cwoeltjen@web.de](mailto:cwoeltjen@web.de)

Trainingstermine: Mo. 20.01. Mo. 27.01. Mo. 03.28. Mo. 10.02.

Trainingszeit: 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Kosten: Mitglieder frei / Nichtmitglieder 10 €

Euer Trainer

*Christian Wöltjen*

(DTB-Functional-Training Coach; DTB-Instructor: Outdoor FitCamp, Kettlebell, Cross-Training)