



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Einladung

## Fitnesstraining für Männer

Betreutes Fitnesstraining an Geräten.

Auf individuelle Beschwerden und Ziele wird eingegangen.

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und Wasser mitbringen.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Keine Anmeldung notwendig.

Einstieg jederzeit möglich.



Idar-Oberstein  
Oktober –  
Dezember  
2025

### **Termine (donnerstags) | jeweils 10.30 – 12.00 Uhr**

16. Oktober | 23. Oktober | 30. Oktober | 06. November | 13. November |  
20. November | 27. November | 04. Dezember | 11. Dezember 2025

### **Ort**

TV 1848 Oberstein, Treffpunkt am Eingang  
Wilhelmstraße 22  
55743 Idar-Oberstein

### **Sie haben Fragen?**

Melden Sie sich gerne bei Kora Sauer, TV 1848 Oberstein, Tel: 06781 25459

Alle Angebote finden Sie auch unter: [www.agfrlp.de/birkenfeld](http://www.agfrlp.de/birkenfeld)



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

