


Einladung

## Fitnessstraining für Männer

Betreutes Fitnessstraining 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  
Januar – März  
2026

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

08. Januar | 15. Januar | 22. Januar | 29. Januar | 05. Februar |  
12. Februar | 19. Februar | 26. Februar | 05. März | 12. März |  
19. März | 26. März 2026

### 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)



**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit



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

