

## Krafttraining

Auf dem Weg zum Superman/-woman!

Dein Weg zum gesunden Körper beginnt hier! Komm dazu und werde fit!

Wir werden jeden Dienstag die Grundlagen körperlicher Fitness mit und ohne Geräte trainieren.

Ziel unseres Kurses ist es, euren körperlichen Grundzustand zu verbessern, so dass ihr Spaß an körperlicher Belastung bekommt und jede Sportart als leichter empfindet. Die vier großen Trainingsbereiche umfassen

Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Zur Seite steht euch ein Trainer mit mehr als 25 Jahren Erfahrung, der euch auf neue Wege führt.

Freut euch auf ein gemeinsames Training, bei dem ihr Grenzen kennenlernt, gemeinsam geht es aber leichter!

Spaß und Quälerei ergänzen sich!