



Weiterer Kurs Krafttraining

Interesse am Training in unserem Krafraum unter qualifizierter Anleitung?

Wer in der Gruppe durch gezieltes Krafttraining seine Fitness durch Muskelaufbau verbessern will, ist hier richtig.

Wir wollen in unserem Krafraum einen weiteren Kurs aufbauen.

Die Teilnehmer werden von Bernd Lachmann durch Stations- und Zirkeltraining im Kraftausdauer- und Muskelaufbaubereich trainiert.

Deutliche Leistungsverbesserungen sind garantiert.

Bernd ist zertifizierter Fitnesstrainer mit A-Schein und Trainer für Kraft und Muskulatur.

Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

Er findet montags von 10:30 - 11:30 Uhr im Krafraum der TSV-Turnhalle statt.

Der Kurs beginnt am 29. Januar.

Bitte meldet Euch bei Bernd direkt an.

Mobil: + 49 151 40253099

E-mail: funcoretraining@yahoo.de

Es gelten die üblichen TSV-Kurskonditionen:

12 Stunden kosten für Vereinsmitglieder 20 €, für Nicht-Mitglieder 60 €, die Jahreskarteninhaber sind kostenfrei dabei.