



Kraft und Beweglichkeit

Intensives Grundtraining

Start
07 Mai 2024

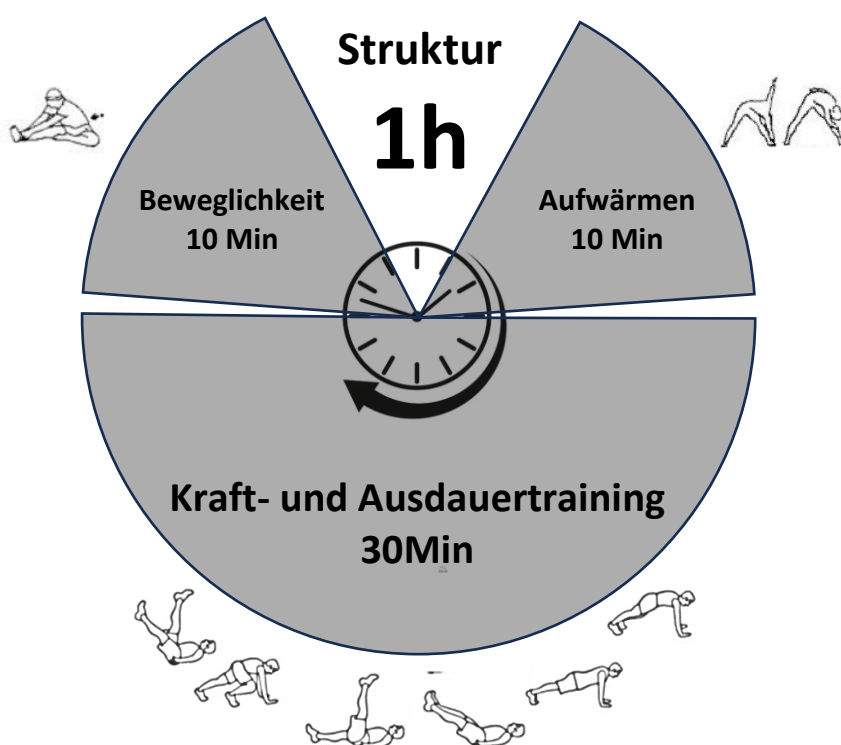
Für Anfänger bis Fortgeschrittene
Ohne bestimmte Voraussetzungen

Ziele:

- Verbesserung der Kondition
- Stärkung Rumpfmuskulatur
- Bessere Körperstabilisierung
- Allgemeines Wohlbefinden

Inhalte:

- Isometrische Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht
- Anaerobe und aerobe Ausdauer
- Dynamisches Dehnen und Stretching



Die Dosis macht dich Fit!

Individuelle
Dosierung der
Belastung

Idealer
Ausgleichssport
und Ergänzung
zu anderen
Sportarten

Trainer:

Trainingszeit:

Trainingsort:

Altersgruppe:

Anmeldung:

Homepage:

Christoph Korbel, Übungsleiter beim SV Burgweinting

Donnerstag 17:45 – 18:45

Vereinsheim des SV Burgweinting, Kirchfeldallee 4 (Halle Erdgeschoss)

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

E-Mail an geschaeftsstelle@sv-burgweinting.de

www.sv-burgweinting.de