



Anmeldungen bei:  
Carmen Back  
2. Vorsitzende  
TSV Himmelkron  
Brandenburgerstr. 3  
95502 Himmelkron

Tel.: 09227/73471

Oder per Email:  
[back@tsvhimmelkron.de](mailto:back@tsvhimmelkron.de)

### Krafttraining ohne Geräte, wie geht das ?

Wie bekomme ich maximale Fitness oder auch maximale Kraft? Womit kann ich alle meine Muskeln am ganzen Körper trainieren?

Nach dem Vorbild von **maxxF**, einem an der Universität Bayreuth entwickelten und wissenschaftlich getesteten Fitness-Programm, bieten wir Ihnen ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Es baut eine Übung auf der anderen auf und hat einen bestimmten Muskel oder eine Muskelgruppe zum Ziel, so werden ausgewogen alle Muskelgruppen trainiert. Die Kombination der Übungen macht den Unterschied!

Der nächste Fitness-Kurs startet am Donnerstag, 15.09.2016 (10 Einheiten) und zwar von 19.30-20.30 Uhr in der TSV-Turnhalle Himmelkron.

### **Kursgebühren:**

Mitglieder des TSV Himmelkron: 30,- €  
Nichtmitglieder auf Nachfrage

**Kursgebühren bitte bei der 1. Übungsstunde entrichten.**

### **Übungsleiter:**

Christina Geisler hat an der Universität Bayreuth Sportökonomie studiert, mit dem Schwerpunkt „Gesundheit und Fitness“. Sie ist u.a. als maxxF-Übungsleiterin im Hochschulsport tätig und besitzt den Übungsleiterschein im Breitensport und die Fitnesstrainer B-Lizenz.



### **Details:**

Eine Einheit dauert ca. 1 Stunde einschließlich ausführlicher Dehnübungen am Ende der Stunde. Alles, was Sie brauchen, ist eine kleine Gymnastikmatte und Lust am Ausprobieren.

Von jeder Übung gibt es mehrere Varianten, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die passende Intensität der Übungen wählen.

Wir wünschen Ihnen beim Ausprobieren viel Spaß!