



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

Tel.: 09227/73471

Oder per Email:
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 Kurs
„Functional Training“
startet am Donnerstag,
12.09.2019 (10 Einheiten)
und zwar von 19.30-
20.30 Uhr in der TSV-
Turnhalle Himmelkron.

Kursgebühren:

Mitglieder des
TSV Himmelkron: 35,- €

Nichtmitglieder auf Nachfrage

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

Übungsleiter:

Benedikt Schneider
studiert an der Universität
Bayreuth Sportökonomie.
Er ist u.a. als maxxF-
Übungsleiter im
Hochschulsport tätig und
besitzt 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!